# BIOLOGIA DEL EMOCIONAR
# Y
# ALBA EMOTING

*respiración y emoción*

## bailando juntos

HUMBERTO MATURANA Y SUSANA BLOCH

O

SUSANA BLOCH Y HUMBERTO MATURANA


entrelazando lenguaje y emoción


DOLMEN
ENSAYO

Humberto Maturana R. y Susana Bloch A.
o
Susana Bloch A. y Humberto Maturana R.

*Entrelazando Lenguaje y Emoción*

# BIOLOGIA DEL EMOCIONAR

Y

# *ALBA EMOTING* :

*respiración y emoción*

bailando juntos

DOLMEN EDICIONES

# BIOLOGIA DEL EMOCIONAR

Y

## *ALBA EMOTING* :
*respiración y emoción*

bailando juntos

Nº de Inscripción : 96.947
© Humberto Maturana
© Susana Bloch

DOLMEN EDICIONES S.A.
Cirujano Guzmán 194, Providencia, Santiago.

Derechos exclusivos reservados para todos los países.

Esta primera edición de 2000 ejemplares se terminó de imprimir en julio de 1996, en Imprenta Andros, Santa Elena 1955, Santiago.

Dirección : Jaime Cordero

Composición : José Manuel Ferrer

Cubierta : Pedro Sándor

Autor de imágenes y diagramación : Pedro Sándor

Tratamiento digital de imágenes :

Pedro Sánchez y Manuel Kojchen

I.S.B.N.: 956-202-288-3

IMPRESO EN CHILE/PRINTED IN CHILE

# INDICE

PREAMBULO
Conversaciones en el Jardín ..... 7

**Capítulo I**

El ENCUENTRO
Bailando en Cachagua ..... 17

**Capítulo II**

La AVENTURA
Conversando en Tunquén ..... 105

**Capítulo III**

La ACCION
Respirando en Santiago ..... 185

**Capítulo IV**

La REFLEXION
En la Vorágine de la Vida ..... 297

EPILOGO ..... 351

## PREAMBULO

# *Conversaciones en el jardín*

## *CONVERSACIONES DE DON HUMBERTO Y DOÑA SUSANA EN SU JARDÍN.*

**Humberto**: Hoy estamos a 12 de abril, en el otoño del año 1996, en la Primavera de la Vida...

**Susana**: Sí, en el otoño del año 1996, en Sudamérica, a la vera del camino, mientras juntamos las hojas otoñales de nuestros quehaceres, experiencias y escritos. Y estamos conversando, deteniéndonos a ver, por donde va este libro danzante.

**Humberto**: Susana, este libro tiene dos vertientes. Una que llamaré reflexiva y teórica, que busca la comprensión del emocionar como fenómeno biológico relacional, y que ciertamente no surge desde un vacio histórico, ya que tiene el sostén experiencial de mi trabajo en la biología del conocer y del amor, tanto como del vivir que ha sido mi vidda, de modo que lo que digo aquí lo digo desde mi mismo. Y otra que llamaré de acción intencional, que busca la ampliacion de conciencia del emocionar en el vivir y el actuar cotidiano y teatral, que tampoco surge en un vacio histórico, y que tiene que ver con tu trabajo experimental como psicóloga y tu interés por el teatro, y que está esencialmente asociada a ti.

Las reflexiones que surgen en nuestro conversar partiendo desde estos dos caminos de vida, constituyen en verdad una danza, un juego, en el que aparece esto y lo otro, en un proceso recursivo que le va dando fundamento conceptual a la acción y va creando un espacio particular de acción para el entendimiento y la reflexión.

Es por esto que no importa que surjan al comienzo ciertos elementos que quedan aparentemente fuera de lugar por su contenido, como la referencia al *Alba Emoting* , porque de hecho no quedan sueltos como si fueran palabras o frases aisladas, sino que son elementos de nuestras conversaciones que, a lo largo del libro revelan su sentido en un desarrollo recursivo. Sin duda podriamos agregar una nota explicativa m anticipatoria de tales temas si así lo quisiéramos , pero me parece que eso se verá como innecesario y distractor cuando se lea el conjunto, ya que el sentido de esos temas irá apareciendo en e hilado de lo escrito.

El tema de *Alba Emoting* , por ejemplo, surge integrándose progresivamente al contenido de nuestra conversación hasta que al final se hace central en ella desde tus reflexiones. Pienso que cualquier intento de justificación de su presencia desde el comienzo, daría a nuestra conversación una rigidez formal indeseable. Lo mismo pasa con mis referencias al fundamento emocional de la ética.

**Susana**: Justamente queremos evitar esa rigidez. Nuestro conversar es un baile, un movernos en las ideas y las emociones que tiene que ser recursivo, elíptico y envolvente, ¿ verdad ? Ayer estaba pensando como diseñar el titulo. Así imaginaba por ejemplo, que la parte del título que dice « entrelazando lenguaje y emoción» podría estar escrita con letras dibujadas como una voluta de humo en movimiento, como si las palabras estvieran bailando. Y en medio de este «bailando juntos», pensaba que podríamos poner alguna imagen que sugiriera el entrelazamiento de la acción y la reflexión que constituyen ls espacios femenino y masculino.

Pero volvamos a las dos vertientes del libro. Tú , que estás orientado a la comprensión de las emociones desde su carácter biológico, te mueves en la reflexión sobre el vivir y la evolución, mientras que yo que estoy orientada a la acción, desarrollo un método psicofisiológico ( que llamo *Alba Emoting* ) basado en la experimentación científica, y que aplico directamente con la gente en su vida cotidiana o en su quehacer profesional como actores.

**Humberto:** Sí, tú estás orientada a la acción, y yo estoy orientado a la comprensión. Y eso está bien y no es una contradicción entre nosotros, ya que aunque nuestras distintas orientaciones tienen que ver con que somos personalidades distintas que tenemos historias reflexivas y de acción diferentes, somos personas que podemos conversar porque aprendimos el arte de escuchar desde pequeños en una infancia amorosa, y porque además somos personas que tenemos una actitud parecida frente a las preguntas por la comprensión y la acción, porque fuimos al mismo colegio.

**Susana:** Es verdad, fuimos al mismo colegio, y nos une una amistad de tantos años. Además nos hemos encontrado muchas veces en coincidencias en nuestro quehacer científico hasta el punto de haber hecho varios trabajos juntos.

**Humberto:** Así es, y por ello este libro no surge en un vacío histórico ya que hemos conversado en el juego de la comprensión y la acción muchas veces. Nada de lo que tú propones, tanto como nada de lo que yo digo, surge sin historia. Y esto es así aunque yo afirmo que la experiencia, lo que distinguimos que nos pasa en el vivir, surge en nosotros de la nada, como algo

que aparece espontáneamente como parte de nuestro vivir, y que , o lo vivimos simplemente como algo natural del fluir del existir, o, sorprendidos y deteniéndonos en la reflexión, transformamos nuestra sorpresa en un motivo para preguntarnos por su explicación.

**Susana**: Sí, hemos entrelazado la acción y la reflexión, estando yo más **en la acción con la emoción** y tú más **en la reflexión con el lenguaje.** Esta complementación es fundamental porque la gente que está en la acción, suele perderse en la acción, es decir, pierde el sentido original del porqué entró en esa acción. Y la gente que solamente está en una reflexión que no está avalada por un quehacer que demuestre en la práctica la expresión de esa reflexión, queda en un hablar sin sentido de vida.

**Humberto**: Sin duda acción y reflexión deben ir juntas, entrelazadas, modulándose recursivamente en el vivir. La cultura patriarcal codiciosa en que vivimos, centrada en un quehacer productivo unidireccional, limita la reflexión, porque ésta, al ampliar la comprensión sistémica, altera el curso del hacer y pone la atención del hacedor en el ámbito de la ética donde éste no puede dejar de ser consciente de su responsabilidad en su hacer.

**Susana**: Es verdad, y tú siempre me has estimulado e inspirado, me has hecho dedicatorias de libros en que me dices 'a mi creativa amiga'. Muchas veces yo no me daba cuenta de que tenía algo que, aunque parecía no estar lógicamente estructurado, era creativo, y tú, al mostrarme que lo era, me estimulabas a desarrollarlo. Creo que yo también he sido estimulante para tí y por eso me gusta bailar contigo. Tal reciprocidad

no se da con cualquiera. Debe haber algo en una pareja para que puedan bailar juntos.

**Humberto**: La creatividad es un regalo que otro le hace a uno al decirle que es creativo porque se sorprende gratamente con lo que uno hace sin esfuerzo, de manera natural y espontánea. Por ello, lo creativo no surge del razonar, sino del emocionar: la sorpresa amorosa. En el vivir somos siempre lógicos con la lógica propia del ámbito de vivir en que nos encontremos. Lo que a un observador le parece ilógico en la conducta del otro ser, es el cambio de dominio lógico en su operar que surge sin razón aparente. Y es desde lo ilógico que él o ella ve ese cambio que se sorprende y regala la creatividad o la locura según le guste o no. Así, pues, tú has sido siempre creativa y siempre lógica, con distintas orientaciones en el curso de tu vivir, nada más. Y yo te lo he apreciado siempre, es verdad, y eso es aparente aquí, en este libro que surge como una flor que de pronto se ve abierta en su plenitud, y apareciendo completa, allí, donde antes nada había.

**Susana**: Eso es muy bonito.

**Humberto:** Es por todo esto que a mí no me preocupa las aparentes incoherencias de nuestro libro. Encuentro que éste tiene justamente el encanto del baile. Y claro, lo podemos decorar un poco aquí, un poco allá con la poesía del lenguajear y emocionar... Lenguajear y emocionar. La gente dice que el baile es un lenguaje corporal, un modo de comunicarse. Yo digo que el bailar es un conversar, el entrelazamiento del lenguajear y el emocionar, y que lo es porque el baile tiene, por un lado, el cuento que evoca su coreo-

grafía, y por el otro, la emoción que invita a vivir. Por ello es que el baile es también una oportunidad para jugar, para estar en el encanto del presente al dejar que el futuro surja sólo y el pasado se desvanezca en la nada.

**Susana**: Claro, este es un baile en que hay momentos en que tú me tomas del brazo; hay momentos en que me apoyo en tu hombro; hay momentos en que hago mis pasos por allá, y otros en que me haces dar una vuelta, por acá, y así nos vamos, de momentos en momentos ...

**Humberto**: Eso me gusta.

**Susana:** Este libro ha resultado de momentos en momentos, sin planes previos. ¿Recuerdas que empecé proponiéndote cosas que había tomado de tus escritos y poemas, que a lo mejor ni tú mismo pensabas que eran pertinentes? Por ejemplo, ese poema tuyo que recuperé no sé de dónde y que luego tú incorporaste y a partir de él escribiste varias páginas ... No teníamos un plan *a priori* y la estructura del libro se fue dando de momento en momento.

**Humberto:** Exactamente, pero, además, el que fuese así significa que se trata de una conversación recursiva y recurrente que ha estado todo el tiempo a partir de su concepción, aun cuando no estábamos juntos. El que esto haya sido posible tiene que ver con nuestra historia y nuestra amistad. Cada momento de nuestras conversacionesera una semilla que frunctificaba en el silencio de la distancia. Así, en un fluir de pequeños encuentros de semana en semana, y a veces sólo de mes en mes, surgió el libro desde una conección poética inmanente.

**Susana :** También surgieron textos de nuestras conversaciones aquí en vivo, que a veces grabamos y que transcribí, y que de repente se incorporaron al baile por derecho propio, como la historia del auto con Beatriz, o la de los cardos con Alejandro, o estas mismas conversaciones que estamos teniendo en mi jardín. Puede ser, entonces, que hayan algunas cosas que no se entiendan.

**Humberto**: Bueno, pero el que no entiende leerá esa parte de nuevo.

**Susana**: Por lo demás si no lo lee de nuevo... ¿Cómo escribir algo para que su lectura sea interesante, entretenida y comprensible, incluso cuando su contenido es complejo ?

**Humberto**: Y si no lo lee de nuevo, no importa. Pero la gente leerá de nuevo porque resulta que es interesante, tiene trozos que son suficientemente atractivos como para que se den a entender las dos vertientes de nuestro pensar y hacer.

**Susana:** Bailando juntos, Biologia del Emocionar y *Alba Emoting*, entrelazando lenguaje y emoción, acción y reflexión...

**Humberto**: Me gusta esta danza que estamos haciendo, este baile. Me gusta la diferencia estética, de estilo, no es que uno sea estético y el otro no. El que tú juegues más con la poesía, con la forma y yo no haga eso...

**Susana**: ... porque además va con tu temperamento, con tu estructura.

**Humberto**: Claro, mi hacer poético es distinto del tuyo. A mí me gusta esta diferencia.

**Susana**: Creo ahora que debemos terminar esta conversación en el jardín y entrar al salón de la casa donde bailamos este libro.

**Humberto:** Sí, pero hace falta antes un comentario final ante el hecho de que se trata de un libro escrito por dos personas diferentes, que además son una mujer y un hombre que no quieren desaparecer el uno en el otro porque entonces el baile se acabaría.

**Susana:** Este comentario tiene que ver con la diagramación que escogimos para conservar las diferencias de estilo, de pensamiento, de carácter, de temperamento, de creatividad, de imaginación, de ilusión, de fervor, de historias vividas, de complejos, de inseguridades, de vanidades, de flaquezas y tantas cosas más.

Para resolver esto, se ha diagramado el libro del siguiente modo : en las páginas *impares* escribes tú, Humberto y en las páginas *pares*, yo, Susana. Esta idea fue de mi amigo Pedro Sandor E, a quien agradezco muy especialmente por su contribución a la estructura general del libro y, personalmente, por su creativa participación conceptual y estética a mis páginas .

¿Entremos Humberto?

CAPITULO I

# EL ENCUENTRO

## *Bailando en Cachagua*

*entrelazando lenguaje y emoción*

H 1

# ¿ Conversemos Susana ?

¿ o prefieres
que
bailemos ?

S 2

# Bailemos, Humberto.

Hace un tiempo me contaste que etimológicamente la palabra conversar quería decir girar juntos, ¿no es verdad?

**Entonces bailemos,**
**giremos juntos.**

Pero antes quiero explicarle a la concurrencia de este salón de baile por qué voy a bailar contigo.

Creo que lo más importante en la vida es no estar sola.

Creo que son esenciales los amigos y la familia, para bailar con ellos permanentemente el ritual de la vida.

Creo que la manera más simple de conectarse directamente con el ritual de la vida, es respirando, bailando y expresando las emociones básicas.

La expresión más compleja en lo cotidiano es el lenguaje.

Desde un simple acto físico, un simple baile juntos, girando, conversando de todo, desde lo más trivial a lo más complejo, nos ayudamos, nos acompañamos en el paso por la vida.

Bailar contigo es la amistad, es el goce de los juegos intelectuales en la creatividad, la risa, la alegría, es el encuentro. Entonces, querido amigo, entrelacémonos en un baile de ideas, de pensamientos e imágenes, de emociones y de lenguaje.

Bailemos, *tú en las páginas impares* (a la derecha del libro) *y yo en las páginas pares,* (a la izquierda del libro) para así guardar nuestra identidad.

**Tu lenguaje es muy especial y no quiero perderme en él...**

*Esto lo escribí ayer, en Santiago.*

*Hoy estoy en la playa, en Cachagua y bailaré contigo desde aquí.*

*Persigo con la mirada el sol invernal cerca ya del solsticio, corro el sillón de mimbre, vuelvo la mirada a tu libro El sentido de lo humano, recogiendo trozos de ti que aún no conocía, sintiendo lo humano y lo divino que hay en él; bailo contigo.*

*¡Qué aventura! ¡Qué vueltas de la vida!*

*Sol, mar, aire y nosotros, en la danza de las emociones.*

*A la hora del crepúsculo, al caer la tarde, la chimenea encendida, me apronto a hablarte de algo que renace con el Alba de las Emociones.*

*Al Alba de las Emociones* es el título del libro que editaré después del que ahora estamos haciendo juntos, y que se refiere a la investigación científica sobre las emociones, que me ha tomado estos últimos veinte años de mi vida.

# Bailemos, Susana.

Este baile será un conversar sobre la alegría y la pena, el miedo y la confianza, el amor y la indiferencia, ... en el que todas las emociones tendrán la presencia del fluir del vivir como lo que son. Sí conversaremos de las emociones, de los fundamentos del vivir que tiñen todo lo que hacemos al darle a cada momento su carácter propio como fenómeno de la relación.

Es desde allí, desde esa presencia del emocionar en todo, que yo escribí una vez, en 1977, ...

*Aquí, junto a las montañas*
*el rojo no es sólo del ocaso.*
*El amanecer tiñe así,también,*
*el horizonte de la noche,*
*como un grito mudo que escapa*
*de las entrañas de la tierra.*

... como una reflexión ante mi propia presencia en Chile en ese momento.

S 4

Cuando dices en tu poema

*como un grito mudo que escapa,*

me transmites un miedo ancestral. Lo siento en un segundo, claramente, sin equívoco alguno y todo el universo se entera, que expresas tu angustia.

Esto para mí es importante, porque en el estudio científico de las emociones básicas valorizo mucho la expresión poética de la emoción, sobre todo en el miedo que es difícil de expresar poéticamente.

La mirada poética es la que capta las coherencias de la existencia y plasma lo visto en otro dominio. Para un observador que se sorprende con lo que hace el "poeta", la mirada poética capta lo nuevo, es creativa, pero para el poeta no hay novedad, pues ve lo que ve, sin esfuerzo.

La otra mirada, la no poética, ve lo que se sabe, y expande las coherencias que capta en el mismo dominio. El observador que no se sorprende con lo cotidiano, porque está allí, dice que la mirada no poética no muestra lo nuevo y no es creativa, es sólo deductiva. No es la forma la que hace a la poesía, la poesía la hacen la mirada poética del que ve, o el oír poético del escuchar del que escucha. La mirada poética ocurre desde el amor, desde la postura que acepta la legitimidad del otro y permite ver lo que queda oculto en el saber.

La mirada no poética mira desde la confianza, muestra lo que se sabe y permite deducir desde la racionalidad lineal, e ir más allá en el mismo dominio. La mirada no poética ocurre desde cualquier emoción, y puede hacer de la racionalidad lineal el instrumento que muestra lo que hay, hasta sus últimas consecuencias. La mirada poética en su racionalidad sistémica no lineal, vive en el pensar analógico y salta de dominio, abriendo nuevos espacios a la racionalidad lineal.

Así escribí yo también en la *Plegaria del Estudiante* ...

*No me instruyas,vive junto a mí;*
*tu fracaso es que yo sea idéntico a ti,*

**... hace años, ante la mirada curiosa de mis hijos.**

S 6

Con algo de viento y tierra mojada estamos iniciando un baile diferente a lo acostumbrado, entrelazando, con nuestros pasos de baile, el lenguaje y la emoción, en una reflexión científico-poética.

Y esto me gusta, porque el desafío es más sofisticado y complejo cuando se expresan las emociones en palabras.

Esta es una invitación a estar aquí, en la reflexión sobre la emoción y el emocionar, a mirar la mirada que ve lo humano e imagina lo divino. Es una invitación a la poesía de la ciencia en la indagación sobre sí mismo desde sí mismo.

Así, me pregunté una vez ...

*¿ Qué hago aquí, yo,*
*que busco el sentido de lo humano ?*

**... ante la duda de no ver mi no ver**

S 8

¿ Me permites que agregue a tu poema esta línea :

*donde el hombre no busca nada* ?

**Amor-erótico, amor-ternura.**

Dos formas diferenciadas del amor.
Dos estados orgánicos funcionales dinámicos distintos.
Dos modos de relación distintos.

Ambas emociones básicas, necesarias, indispensables, biológicas, poéticas, pero distintas entre sí :

en su fisiología
en su expresión
en su intención
en su vivenciar

en su mensaje
en el espacio que ocupan
en la atmósfera que crean

**en - su - modo - de - respirar.**

Ya lo verás.

¡No!, no lo permito. Haz tu poema o hagamos uno juntos, pero a ése que ya está en el cosmos, no lo toques, déjale su hacer , que él es el mío.

Pero veamos de verdad ahora el juego de las emociones, mirando sus haceres para reconocer sus presencias.

¿Amor? Amor-erótico, amor-ternura, amor-amistad, amor-respeto ... No, no hay amores distintos. Las emociones existen en la relación, no en el cuerpo, aunque se realizan a través de él. Así, desde la biología, las distintas emociones son distintas disposiciones corporales dinámicas que en cada instante especifican la clase de conductas relacionales que un organismo puede generar en ese instante. Y desde el punto de vista del dominio donde ellas, de hecho ocurren, que es en la relación, ellas son distintos dominios relacionales que especifican el carácter de las conductas que tienen lugar en ellos. En estas circunstancias, el **amor como emoción, es uno solo, y es el dominio de las conductas relacionales en que el otro, o lo otro, surge como legítimo otro en convivencia con uno**. Lo que sí hay, es muchas situaciones relacionales diferentes en cada dominio relacional, y muchas configuraciones dimensionales distintas en el mismo emocionar. Yo sé que parece perderse la poesía en la sequedad de ver simplemente lo que nos ocurre antes de mirar cómo lo vivimos.

Sin embargo lo que digo no es arbitrario, no es una definición, no es una proposición para partir en la reflexión. Es una abstracción de las regularidades del vivir que describe lo que sucede en nuestra biología. Las emociones constituyen en cada instante el fundamento relacional variable del vivir de todo ser vivo, y

todos los seres vivos pueden vivir en distintos dominios relacionales en distintos momentos. Por esto el amor no es una virtud, no es algo especial; es un aspecto natural y espontáneo de nuestra biología relacional, y aparece en el vivir relacional de todos los seres vivos como fundamento de lo que podríamos llamar la confianza fundamental del estar ahí como parte integral de la biosfera. Es en los mamíferos en general, y en nosotros de manera muy especial, que el amor tiene una presencia fundamental en su vivir.

¿No estamos de acuerdo?

¿No son todas las emociones en el vivir estados básicos del vivir?

Veamos, pero me doy cuenta de que antes tú quieres decir algo de la historia de nuestras conversaciones, o bailes juntos, como tú prefieres llamarlas.

S 10

Sí, efectivamente, quiero comenzar por recordar mi primer baile contigo, por allá por 1968. En ese entonces bailábamos en el Departamento de Fisiología con las gotas coloreadas en la retina de la paloma; sí, aquellas que creíamos les ayudaban a ver los colores. Determinar el espacio cromático (perceptual ) de la paloma, ése era nuestro propósito. Dicho de un modo más cotidiano, tratábamos de entender qué ven estas aves y cómo.

**Experimento**: una paloma aprende a picotear una llave que acciona una palanquita que, de vez en cuando, hace aparecer una luz roja en una pantalla vecina. Si cada vez que la pantallita se ilumina de rojo la paloma picotea sobre ella, la paloma recibe unos granos de trigo. En cambio no recibe ningún grano de trigo si picotea cuando la pantallita se ilumina con otro color, verde por ejemplo. Practicando y repitiendo, ensayando y probando, la paloma aprende a responder **sólo** al rojo y nunca al verde. Entonces, nosotros, los observadores, desde nuestro espacio psíquico, desde nuestra mirada, concluimos que la paloma actúa *como si* discriminase esos dos colores. Como nosotros, humanos, tratamos estos colores como entidades distintas, podemos inferir que la paloma también los **ve** como distintos.

*Yo crié un palomo, caramba*
*sólo para mi recreo.*
*Me paso llorando, caramba*
*cuando no lo veo,*
Ay, mi palomo...

( canta Violeta Parra ).

Luego le complicamos un poco el problema a la paloma y, por medio de una astucia óptica, cambiamos la «longitud de onda» del color del verde acercándolo más y más al rojo, o por así decirlo, «enrojecimos» el verde, hasta que el animal comienza a responder a este verde "enrojecido" de la misma manera que al rojo propiamente tal. Argumentamos como sigue: si el animal trata el verde enrojecido de la misma manera que el rojo «puro», aunque su composición espectral (longitudes de onda de las luces espectrales que lo componen) es diferente, ello quiere decir que los trata como iguales, es decir que percibe ambas llavecitas del mismo color.

El experimento permite entrar en el espacio cromático de la paloma para entender algo de cómo ve el animal lo que le rodea, y cuáles son sus límites perceptuales. Curiosidad científica, en la eterna búsqueda por entender, por enseñar creativamente a nuestros alumnos; investigación básica, sin « aplicación» predecible.

Estas eran nuestras preocupaciones por aquel entonces.

> Publicamos los resultados en la revista científica *Nature*, (¿te acuerdas cuando lo decidimos en Boston?) porque la revista *Science* no acepta el artículo: caprichos de la ciencia «objetiva»...

Nuestros caminos se bifurcan en esa época.

Tú ya hablas de los seres vivos como animales autopoiéticos, aunque inventaste esa palabra después.

Yo dejé las palomas años más tarde. En realidad, mientras trabajaba con las palomas en Francia, también investigaba la psicofisiología de las emociones humanas, pero casi en secreto, a escondidas de la severa mirada de la ciencia oficial...

Hasta que un día anuncié públicamente en un simposio palomar en Alemania, que cambiaba la visión de las palomas por las emociones humanas...

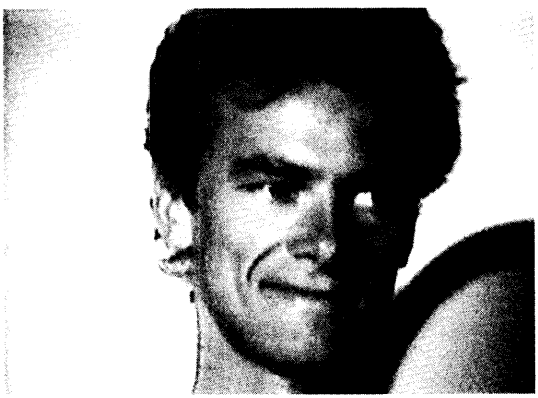
*Y ahora, en Chile, nos volvemos a encontrar con el correr de los años, para integrar, entrelazar lo que hemos vivido y aprendido:* ***el lenguaje de las emociones.*** *Y lo hacemos:*

Con conciencia de los valores humanos
Con un eje moral sólido y convincente
Con el corazón y el sombrero
Con sentimientos
Con poesía
Con alegría...

Yo, Susana, te envío un fax a Italia.
Tú, Humberto, me dices gentilmente («amorosamente», agregas ) :

*«Tú nunca me abandonas».*
No dices : *«Me persigues por todas partes ».*

**Cambian las palabras según la emoción**, ¿verdad?, te digo con una sonrisa.



Y tú me contestas, con una sonrisa también:

**Cambian las emociones según las palabras**, ¿no es así?

La ternura.
La amistad.
Las emociones puras,
claras,
diáfanas,
poderosas,
sin mezclas;
enaltecidas ,
en toda su dignidad y esplendor,
revalorizadas,
revitalizadas
desmistificadas

¿Es posible que la gente no tenga claridad sobre lo que siente?

¿Que confundamos o mezclemos la tristeza con la angustia, la alegría con la excitación, el miedo con la rabia , el sexo con la agresión, la ternura con la melancolía?

¡Ay, Dios, adónde hemos llegado con aquello que al nacer se nos dio tan claro, simple y diáfano !

Las emociones, ¿puras?, ¿diáfanas?, ¿sin mezcla que las debilite? ¿ Es la vergüenza menos fuerte que el odio, o la indiferencia menos poderosa que el miedo? ¿Qué hace la cultura con lo que tú llamas emociones básicas? ¿Dejan de serlo? ¿Cuáles son las emociones básicas, las que tú dices?

Hablaremos de la ternura, la amistad, la vergüenza, el asco, el interés, el deseo, ... las emociones en toda su riqueza cotidiana, mezcladas, ambiguas, o aparentemente puras, en su dignidad de definir, o más bien, constituir espacios relacionales, en la multidimensionalidad del vivir humano y no humano.

Pero, para hacer esto necesitamos un hilado conceptual, los pasos aprendidos o inventados que harán de nuestro baile, nuestro bailar. Te propongo escribir cada uno algunas viñetas, unos pequeños argumentos, relatos o poemas que evoquen lo que queremos decir sobre:

QUE ES EL EMOCIONAR

LA MULTIDIMENSIONALIDAD DE LO HUMANO

COMO SE DA EL CONVIVIR

QUE ES EL ESPACIO PSIQUICO

EL SENTIDO DE LA EXISTENCIA ES RELACIONAL

QUE EXPRESA LA EXPRESION DE LAS EMOCIONES

S 12

De acuerdo.Veamos cómo.Empiezo por la **biodiversidad**, en la **multimensiomalidad de lo humano**

Dicen que en la variedad está lo bueno. Así es, ¿verdad?

Aprendí, no hace mucho, que los monocultivos empobrecen la tierra. En Cachagua acaban de prepararme un pequeño cuadrado con tierra de hoja y guano; plantaron acelgas, lechugas y otras hierbas, en buena vecindad. Todo mezclado porque dicen que así se dan mejor y hay menos plagas.

*Santa María,San Berenito,*
*San Berenito,Santa María,*
*todo mezclado,*
*uno mandando,*
*otro mandado,*
*todo mezclado,*

( canta el poeta Nicolás Guillén)

Pienso en las simétricas hileras de viñas, de tomates, de flores idénticas plantadas por el hombre, cada una como si ella sola fuese toda la existencia.

No es así en la naturaleza que lo mezcla todo, en armonía y calidad. Hasta la maleza cumple una función.

*Ayer tenía tos, y Aclicio, el viejo leñador, sacó unas matas de ortigas que crecen libre y abundantemente alrededor de la mesa-tronco de mi jardín: «Hágala hervir con leche y se la toma. Yo se las llevo a la señora mía para el resfrío ».*

S 12

*Preparé la poción y me la tomé en armonía con la natural naturaleza de las cosas...*

Yo quiero comenzar por el **Emocionar**.

Yo llamo emocionar al fluir de una emoción a otra en el fluir del vivir. En el emocionar la dinámica relacional del ser vivo cambia al cambiar la configuración de su dinámica estructural interna, y este cambio cambia el ámbito de sus haceres posibles. Pero el fluir del emocionar en cada ser vivo no es cualquiera, es uno que surge de las coherencias de su vivir, y las coherencias del vivir de un ser vivo no son cualesquiera, sino que aquellas propias de su inserción en la biosfera. De modo que las distintas clases de seres vivos tienen distintos emocionares posibles según su inserción en la biósfera, y los distintos seres vivos como individuos realizan distintos emocionares particulares según la historia particular de su vivir.

Si puedes ver el emocionar de un ser vivo en su ámbito de existencia, podrás saber cómo vive y, al revés, si sabes cómo vive podrás inferir su emocionar.

Volvamos ahora al deseo y a la biosfera.

¿Quieres que hablemos del efecto curativo de una planta que parece completamente ajena a ti?

Cierto, esas plantas aparecen en tu vida como si hubiesen sido puestas allí casi desde el intento de que ellas solas constituyan todo el cosmos al servicio de alguien movido por una codicia fundamental: la salud. Es desde nuestra cultura patriarcal que vivimos así y que nos parece aceptable la visión de un vivir unidireccional como una flecha que apunta a la nada y, al mismo tiempo, queremos que todo esté a nuestro servicio.

La biosfera en su inocencia cósmica no es así, no tiene destino, sólo llega adonde llega al surgir en la mezcla de todo con una armonía que surge espontáneamente de la nada que es su comienzo, no su fin. Hasta la maleza no es maleza allí donde la dejamos ser en su existir sin propósito. Nada en la biosfera está a nuestro servicio. Nada sirve para nada, pero todo existe como parte de una red de interdependencias y de relaciones en que, en la coherencia espontánea de su devenir natural, todo sirve de alguna manera en la continua generación de una biosfera (un cosmos) cambiante.

Efectivamente, Susana, cuando preparaste la poción de ortigas y la tomaste en armonía con la simple naturalidad de las cosas naturales, en esa naturalidad te mejoraste. Y te mejoraste en la confianza que tuviste en la mirada poética de Aclicio que había captado la relación histórica entre Susana y las ortigas. Relación histórica venida desde hace, tal vez, dos mil millones de años atrás. Estamos en nuestro vivir más entrelazados con las ortigas de lo que imaginamos.

Yo sigo con la biodiversidad . El entrelazado de todo con todo es lo que hace la vida. Mientras más diverso, más vida.

## Todo depende de todo

Dada la multidimensionalidad de lo humano —instintos, huesos, emociones, quehaceres, acciones, fracturas, dolores, alegría, rubios, negros, rojos, blancos, flacos, grandes, insolentes, tímidos, fuertes, paganos, puritanos— "el convivir que conserva el gozo de vivir", como dices, sólo puede darse en la cooperación, en la ternura, en la solidaridad, en el respeto por la diferencia. Nada peor que la indiferencia, el no oírse, el no tocarse, el no mirarse, el no verse. El convivir se da en el "espacio emocional", como tú dices, en el «coemocionar armónico».

Eso no significa que no nos enfrentemos, que no discrepemos. El juego de la vida incluye el conflicto. Precisamente por lo multifacético del ser humano, si no sería la monotonía del monocultivo, de la monocultura...

Así entiendo la biodiversidad: algo complejo, infinito, eternamente diverso y básico, que le da sentido a la vida.

También las emociones básicas, en su diversidad, son todas y cada una, importantes y necesarias. Es en el fluir en una vorágine permanente, cambiando de una a otra, de segundo en segundo, que vivimos en plenitud.

Para mí, la cólera o el miedo, no son emociones negativas. Son necesarias, cuando viene el caso. Lo que es inadaptado es la rabia mantenida en el tiempo, el

estar permanentemente irritado, el odiar, el rumiar venganzas, el vivir angustiado...

¿Cómo explicas tú ese « coemocionar armónico» del que hablas?

Pienso que aunque el fluir del vivir trae consigo todo, no todo es igual ni lleva a lo mismo. Y por eso mismo me sorprende, no por lo extraño, sino que por lo natural y espóntaneo, que aparezca como tan natural el que no podamos los humanos vivir bien sin cercanía, sin ternura, sin mutuo cuidado y atención. No todos los caminos llevan a Roma; llevan a ella sólo los que llevan a ella, y si la «Roma» que queremos es el vivir con sentido de seres humanos, hay un solo camino: el amor.

Ya lo he dicho, el amor no es una virtud, es un modo de relacionarse de los seres vivos, en el que unos y otros surgen como legítimos otros en la convivencia. Esto lo repetiré muchas veces a lo largo de nuestro conversar en distintas circunstancias, revelando sus implicaciones según el momento.

El daño más grande que la cultura patriarcal ha generado en la existencia humana, ha sido el dar valor a la dimensión de lo bueno y malo a las emociones. Sí, como tú acabas de decir, las emociones no son ni buenas ni malas. El problema surge en nuestra ceguera ante nuestro emocionar y el no verlas, en el quedarnos atrapados en ellas. Les decimos a nuestros niños "controlen sus emociones", lo que equivale a decir "niéguenlas", y los atrapamos en la ceguera sobre nosotros mismos. Si dijéramos : "mira tu emocionar y actúa consciente de él", les abriríamos un espacio reflexivo y los invitaríamos a la libertad responsable.

Tal vez, de todo esto, lo peor que ha hecho el patriarcado ha sido darle al amor un carácter especial, el hacer de él una virtud, negándolo así a la espontaneidad del vivir cotidiano. El resultado es que nues-

tros niños crecen ajenos al amor como la condición de posibilidad para que ellos lleguen a ser seres humanos íntegros.

En estas circunstancias, el coemocionar armónico no es otra cosa que la apertura a un coemocionar espontáneamente no valorativo, que surge del respeto por las emociones, por el otro y por sí mismo.

**La Subjetividad y el Espacio Psíquico**

## ¿puedo objetivizarlos?

Nunca he entendido por qué la gente dice peyorativamente: "¡**Pero si ése es un juicio muy subjetivo**!"

¿Existe acaso el juicio objetivo, si lo que opino es necesariamente elaborado consciente o inconscientemente por mi ser, desde mi interior, pasando por los elementos que oigo, percibo y siento, por el tamiz de mi voz, de mis gestos, del largo de mis brazos, de mi ritmo, y eso siempre es personal, el reflejo de mi historia, de mi biología, de mi estado interior en el momento?

Para mí, lo subjetivo es el espacio psíquico que tenemos dentro de nosotros y que solo podemos exteriorizar por el lenguaje, verbal o no verbal. Y ese espacio es estrictamente personal, y por definición tiñe de subjetividad, siempre, todo lo que digamos o hagamos.

Seguro que me hablarás más adelante de la objetividad entre paréntesis. Lo presiento por el cambio en el ritmo de tu respiración...

**El Sentido de la Existencia es Relacional,**

## ¿objetivamente hablando?

*Ahora escribo en la soledad de Cachagua, más cerca aún del solsticio de invierno. Afuera los leñadores cortan árboles.*

*Viene Atilio, el jardinero del fren-*

*te, y me regala una mata de perejil. Le muestro los brotes de unas ramas de higuera que plantamos juntos al fin del verano. En un rato más iré por unos tornillos a la ferretería y luego, a comer pescado, una reineta.*

*Paso frente a tu casa, hundida en el verdor de la humedad invernal y sonrío con la agradable sensación de que tú y los tuyos pasan ahí.*

*Como ves, en unos pocos días, sola, se me va dando naturalmente el hilado humano.Me abro a la vida.*

**¿Qué Expresa la Expresión de las Emociones?**

## ¿Expresa lo objetivo?

Sé que para ti "expresan al otro". Con un enfoque más bien darwiniano, yo diría que las emociones expresan mensajes codificados por las especies. Me refiero a las emociones básicas.

Me explico. Golpean la puerta. Salgo a abrir; es un amigo muy querido. Con mi efusivo abrazo, el brillo de mis ojos, mi sonrisa, expreso la felicidad de verlo. Mi mensaje es claro y no necesitamos palabras. El me retribuye con la misma emoción. Si al abrir la puerta, en cambio, me encuentro con alguien desconocido, con el rostro tenso y la mirada dura, mi reacción es totalmente diferente: doy un paso atrás, pregunto qué quiere con un tono civilizado pero no amistoso y recién al escuchar lo que me dice (que viene de parte de un amigo) cambia mi actitud y, con un gesto acogedor, lo hago pasar. Pero si lo que me dice es más concordante con la expresión tensa de su rostro, es probable que murmure algo entre dientes y cierre la puerta.

Cuatro diferentes estados emocionales: alegría, ligero miedo (desconfianza), luego cordialidad o irritación, según el caso. Toda esta forma de expresarse es sumamente precisa, y se da con lo que tú llamas "disposiciones dinámicas corporales»" particulares —parte de lo que yo llamo "modelos o patrones efectores"— que son tan universales, que independientemente del modelo cultural, son entendidas por el otro, que utiliza los mismos códigos .

Las situaciones o estímulos externos que provocan una u otra emoción pueden ser diferentes. Es posible que en ciertas regiones del mundo la gente abra la puerta de su casa siempre en una disposición fraternal, independiente de lo que pueda ocurrir. Por cierto que dentro de ciertos límites, puesto que si ante la puerta se encontrara un león, es seguro que la reacción biológica de sobrevivencia, que es universal, va a prevalecer y el visitado cerrará rapidamente la puerta, tomará un arma de defensa o huirá lejos.

Yo diría que la expresión de las emociones básicas corresponde a una convención necesariamente universal para ser reconocida de inmediato por el otro, como por ejemplo la reacción ante el peligro o la respuesta amorosa ante una invitación erótica.

A través de mecanismos respiratorios específicos, que aún no te he explicado, se podrían objetivizar la subjetividad, el espacio psíquico y la expresión de las emociones básicas.

Otra cosa es la expresión de emociones exclusivas del ser humano adulto, como por ejemplo el sentimiento religioso o la tristeza del duelo, las cuales se objetivizan a través de convenciones culturales más restrin-

gidas, reconocidas sólo por aquellos pertenecientes a la misma cultura, tribu o secta.

*Recién te hablé por teléfono, son las ventajas ciertas de la tecnología. Te cuento que estoy en Cachagua, junto a mis nietos menores que juegan a las paletas en nuestra calle, que releo lo escrito más arriba, que me apronto a escuchar tu voz grabada dialogando con la mía. Así mantenemos el baile aun a la distancia, yo, de regreso de mi viaje al Caribe, y tú, ya ni sé de dónde. Nos damos cita para la semana próxima. Xaviera golpea la puerta de mi cuartito, donde me refugio para nuestro baile, y veo por la ventana los arbustos que podamos esta mañana para que entre el tibio y deslumbrante sol invernal. Le leo a la niña lo que escribo, y le doy materiales para que comience un bordado con hilos de todos colores. Se va feliz. Cada una a lo suyo.*

Veamos por el momento tus viñetas y entrelacémoslas luego con las mías.

Algun día haremos un coro.

*No quiero que nuestro libro sea un collage. Yo tengo el desafío de hacerlo como una danza.*

*Y sé que tú concuerdas, ya que bailando juntos lo pasamos bien ¡y somos más creativos!*

Cachagua, 21 de Julio 1995

Hablemos ahora un poco de nosotros mismos, de nuestras historias respectivas: nuestros orígenes, nuestros recuerdos infantiles. Y veamos cómo los entrelazamos en nuestro baile.

Yo nací en Berlín por aquellos años treinta, de la preguerra, muy cerca del expresionismo, del *Blaue Reiter,* de Sarah Leander...

Algunos recuerdos deben ser por las fotos —con mi prima, dándole de comer a las palomas en la explanada frente al *Reichstag* o en un sillón de lona en el "jardín" frente a nuestro departamento en la *Schlangenbaden Strasse,* reponiéndome, flacucha de una grave operación a los dos mastoides— o por los relatos de mis padres y tíos, historias escuchadas, quién sabe... Los tiempos eran de la post- y nuevamente preguerra, en plena escalada del nacionalsocialismo.

La atmósfera en Berlín era apocalíptica y deshumanizada. Mi madre me contaba que en el tren a Zurich, donde íbamos a visitar a su hermana, iba nerviosa por lo que yo, en la inocencia de mis 3 años, pudiera decirle al señor que leía su diario en el mismo compartimento. Por ejemplo decir "mi mamá tiene un collar muy lindo" podría ser comprometedor y motivo de delación.

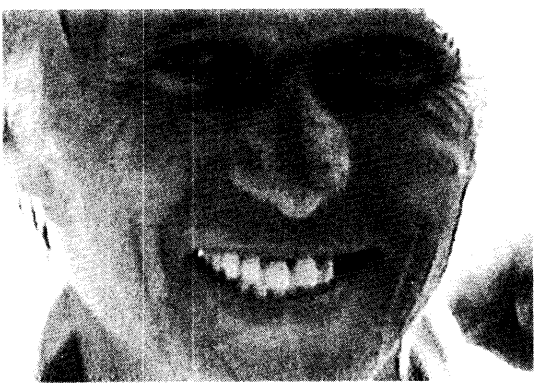
Mi madre conservaba su puesto en el Banco por ser rubia, de ojos azules y rasgos perfectamente arios. Por suerte para nosotros, mi padre pensó en emigrar ya en 1935. Y por uno de esos azares de la vida, al parecer por un amigo en el Consulado de Chile, eligió ese lejano país para llevar a su familia. Pero antes debía asegurarse de cuáles eran allí las condiciones de vida.

Hay que imaginarse a un alemán de una familia pequeñoburguesa, que a los 15 años huye de su casa embarcándose en un viaje a los Estados Unidos porque sus padres no le dejan ser boxeador; ¡¡que luego se deja crecer el bigote para parecer mayor y enrolarse en la guerra para defender al Kaiser !! Y, para más remate, llega a ser "héroe", tipo *Sin novedad en el frente,* no tomando en serio su *Cruz de Hierro* que obtiene, según él me contó, porque en vez de arrancar hacia atrás, corrió hacia adelante y ¡¡ voló un puente !!

A pesar de ser mi padre un alemán muy "gitano" (de hecho, él me decía que cuando chico era muy lindo, pero que después lo habían cambiado los gitanos), en esa época para un ciudadano europeo corriente, emigrar a Chile era más que una aventura. Así que partió con un tío a ver las cosas "in situ".

Un año depués nos embarcamos rumbo a Valparaíso, con mi madre, tíos y primos a bordo del *Virgilio,* desde Génova. Parece que fue el último barco con emigrantes alemanes que pudieron llevar todos sus enseres. De ahí mi pasaporte con el tampón con el águila y la svástica sobre la foto de una rubiecita con el pelo rizado que me valió, luego, en la Séptima Avenida (no la de Nueva York, sino la del del barrio Cisterna) el cariñoso apodo de Shirley Temple...

> *..y ahora, aquí, en Cachagua, en mi casa junto al mar. Un niño, hijo de mi amigo. juega junto al fuego y escucha lo que releo en voz alta. Me mira con sus grandes ojos y sonríe desde la profundidad de su esencia, lo que me obliga a centrarme y a no perderme.*



Recuerdo que el jardinero de la casa de al lado le regalaba canastas con tomates de la chacra a mi mamá, con los que ella preparaba una exquisita sopa. Hasta hoy en día me encanta la sopa de tomate... Sólo más tarde supe que esa sabrosa comida diaria era lo que el presupuesto familiar, que era escasísimo, podía proveer. Pero nunca sentí que éramos pobres, vestida con los hermosos tejidos que mi madre me hacía tan naturalmente, con esa pobreza más bien europea. Al menos no tenía conciencia ni prejuicio alguno, y jugaba sin timidez con mis vecinos adinerados.

Un año después nos fuimos a la Gran Avenida. Iba a una escuela pública y tenía compañeros hasta de 15 años en la misma clase. Aún me llegaban de Alemania (1938) encomiendas para la Pascua de Resurrección con enormes huevos de chocolate llenos de juguetes por dentro, que el "conejito" me escondía en el jardín. También tenía un pequeño almacén en el que "vendía" (hija única, era vendedora y compradora alternadamente, así como más tarde fui profesora y alumna de mí misma).

Y tú, cuéntame de dónde vienes. Es increíble que en tu Santiago también te operaron del mastoides. Y yo en Berlín.

¿ Cómo se cruzaron nuestros rumbos?

Yo tengo una historia más simple que la tuya.

Nací en Chile; mi madre Visitadora Social; mi padre, bastante aventurero, casi no lo conocí. Ellos se separaron cuando yo era un bebé y crecí en un hogar matrístico con mi madre y mi abuela, aunque principalmente con mi abuela, a quien he querido siempre mucho, aun después de su muerte.

Fuimos pobres, pero mi madre me regaló la Luna y el Sol y nunca me faltó nada. De alguna manera todo lo he recibido de regalo.

Nací en Santiago y he vivido aquí toda mi vida, con viajes ocasionales. Cuando niño vi el cielo azul, bosques en las montañas, y respiré aire puro en mi casa en Ñuñoa. Ahora añoro lo que conocí. ¿Cómo puede un niño de hoy saber lo que es un cielo azul transparente, o lo que es caminar por un bosque en las laderas de la cordillera, cruzado de riachuelos de aguas cristalinas que puede beber sin temor, si nunca lo ha vivido? ¿Cómo puede saber del zumbido de los insectos y del canto de los pájaros, si no los ha vivido? Nosotros sabemos de todo eso. Nos conocimos en el Liceo *Manuel de Salas* que formaba, como se decía, «ignorantes con personalidad». Tú y yo hemos sido de esos niños y niñas afortunados que no temen no saber, porque si saben que no saben pueden aprender.

Estas pequeñas historias nuestras, con sus nostalgias y recuerdos encantadores, muestran que el vivir humano es un convivir. Se vive con otros y en ese vivir con otros uno se transforma con los otros, y surge un ser que ve, oye, siente, desea, y teme según vivió con los otros. El mundo que vivimos lo hacemos en nuestro vivir como

una expansión de nuestra corporalidad, según el ser que surge desde ella, primero en la relación de juego en la total mutua aceptación corporal, en la confianza mutua de la relación materno infantil y luego, en el vivir relacional que se vive.

Este es mi relato fundamental.

¿Cómo sigue el tuyo?

S18

Al escribir mis recuerdos de infancia siento ternura, sin tristeza. Digo esto porque a menudo la ternura se da con una mezcla de tristeza, algo así como lo que llamamos nostalgia y que es para mí una típica emoción mixta.

Y a propósito de emociones mixtas, éstas para mí no son emociones básicas , primarias, en el sentido que les doy, es decir, universales, presentes a muy temprana edad en el bebé humano y también en el animal. Las emociones mixtas son secundarias y definitivamente aprendidas, y pueden considerarse como una mezcla de diversas dosis de emociones básicas, algo semejante a lo que obtenemos cuando mezclamos diferentes pigmentos cromáticos en una paleta. Más adelante volveré sobre esto.

*Afuera cantan los pájaros. Ya comienza la primavera, iré a caminar junto al mar y a pensar cómo seguirte conversando.*

Yo, por mi parte, no tengo recuerdos especiales de mi infancia y juventud salvo episodios particulares. En verdad yo fui un niño feliz; siempre me sentí amado, y nuestra pobreza nunca la viví como algo negativo. Creo que no tuve envidias de mis compañeros más pudientes. Tal vez no me di cuenta.

Recuerdo, por ejemplo, que un día (yo tendría diez u once años) me encontraba en el patio de la casa junto a un árbol en flor pensando lo siguiente: "No me gusta obedecer, no quiero obedecer nunca. ¿Qué puedo hacer? Si mi mamá me manda o pide que haga algo lo voy a hacer, pero no quiero obedecer. ¡Ya sé! Sí, voy a hacer lo que se me pide, lo transformaré en algo que yo quiero, lo haré mío, y así no obedeceré; y si no quiero hacerlo, no lo haré y aceptaré las consecuencias. De ese modo no obedeceré nunca". Así lo hice y desde entonces no he obedecido nunca más. Eso me dio libertad en el ser responsable y dueño de mi vida.

Hace unos pocos días supe de una niña de cuatro años que ha hecho lo mismo. Ella es hija de una alumna mía a la que en el curso de nuestras conversaciones, y en respuesta a una pregunta, yo le dije: "No dudes de la capacidad de tu hija para participar contigo en un espacio de colaboración. Lo que tienes que hacer es confiar en ella como un ser íntegro, amoroso e inteligente, sólo que con menos historia que tú, no como un tránsito al estado adulto". Mi alumna cambió su relación con su hija, y unos meses más tarde la niña le dijo un día. "Mamá, no te voy a obedecer más. Voy a hacer las cosas porque yo quiero". Ese es el comienzo del ser responsable. ¿Desde qué emoción? Desde el respeto por sí mismo, y el respeto por sí mismo es aceptación de la propia legitimidad aunque uno

quiera cambiar. Se puede querer cambiar sin querer ser otro. El respeto por sí mismo es amor a sí mismo sin vanidad, sin orgullo, sin pretensión, sin narcicismo, sin agresión a otros, ... es simple aceptación de la propia legitimidad, en un ámbito relacional en el que no se pide disculpas por ser.

Con respecto a las emociones mixtas, insisto, a mí me parece que no hay tales, y que sí surgen nuevas emociones en la historia cultural. Esas nuevas emociones han llegado a serlo por derecho propio como fundamentos relacionales y tienen nombres propios también. Al mismo tiempo pienso que en el vivir cotidiano vivimos dinámicas contradictorias en el emocionar porque nos movemos en un fluir de emociones que nos llevan a acciones opuestas. Pero de esto hablaremos más adelante, y tal vez nos cambie el entendimiento.

Ahora un comentario sobre lo **subjetivo** y el **espacio psíquico**. Luego, sobre la **expresión de las emociones**.

Si miramos nuestro vivir cotidiano, y nuestro relato sobre nuestras vidas ha sido eso, una mirada sobre nuestro vivir cotidiano, vemos que hablamos de subjetividad al hacer una mirada reflexiva sobre nuestro emocionar. Lo subjetivo surge con esa mirada, antes no existe, por lo tanto lo subjetivo requiere del lenguaje, de la operacionalidad que hace posible la mirada reflexiva sobre cómo se está en el vivir. Lo subjetivo, por lo tanto, no muestra nuestra interioridad, sino cómo surgimos al mirarnos en la reflexión como si tuviésemos interioridad. Nuestra interioridad efectiva en nuestro vivir es nuestro inconsciente interno que, como tal, no tiene ninguna relación dimensional con cómo vivimos nuestra existencia humana en el lenguajear.

Nuestro inconsciente interno es la continua dinámica de cambios de relaciones de actividad neuronal que es la actividad de nuestro sistema nervioso.

Lo interesante es comprender que esa actividad del sistema nervioso, aunque no consiste en operar con dimensiones del espacio relacional en que existimos (nociones, símbolos, ideas...), da origen a nuestro lenguajear, de modo que vivimos en él en ideas, nociones... símbolos. Y lo que es aún más interesante, es comprender que el sistema nervioso de los animales que lo tienen, cambia con el devenir de su vivir de manera modulada por como éste vive su vivir. Así, como nosotros vivimos en el lenguajear, nuestro sistema nervioso cambia de manera modulada por el cómo vivimos en nuestro lenguajear. Por esto, la reflexión que constituye en nosotros la subjetividad no es trivial; al hacerla nuestro vivir sigue un curso modulado por cómo vivimos nuestra subjetividad.

Pero hay más. En la vida cotidiana hablamos de lo psíquico para referirnos a aspectos del vivir relacional que distinguimos en términos generales sin describirlos en su particularidad, como si fuesen dimensiones o aspectos de nuestro ser. Por ejemplo, razón, emociones, sentimientos, conciencia.... Yo no quiero hablar de eso, quiero, sí, hablar de lo que yo llamo el **espacio psíquico relacional**. Yo uso esta expresión para referirme a todas las dimensiones relacionales e interaccionales en que existimos, conscientes e inconscientes. Este espacio relacional no es fijo, cambia con el vivir, y nosotros cambiamos en él, ya que todas sus dimensiones son, en un sentido estricto, dimensiones de encuentros que gatillan en nosotros cambios estructurales, y al cambiar nuestra estructura cambia

nuestro ser relacional e interaccional. Por esto no da lo mismo cómo vivimos nuestro emocionar y nuestro razonar, qué pensamos, qué deseos tenemos, o qué hacemos. El cómo vivimos configura nuestro espacio psíquico relacional, y por lo tanto qué vida podemos vivir. Pero hay más, con nuestro vivir contribuimos también a configurar el espacio psíquico relacional que viven quienes conviven con nosotros.

Al relatar nuestras vidas y mostrar nuestros emocionares y haceres, mostramos también el espacio psíquico relacional que vivimos cuando pequeños, y como el que generamos y vivimos ahora, surge de aquél como una expansión de nuestro ser. En el fondo, nociones tradicionales del pensar psicológico oriental tales como la de karma, o nociones del pensar psicológico occidental moderno como la de trauma infantil, corresponden a distintos modos de hacer referencia a lo mismo: a que, con nuestro vivir, contribuimos a generar y a configurar el espacio psíquico que vivimos con quienes convivimos. No da lo mismo qué pensamos, qué deseamos, qué hacemos, cómo nos vemos a nosotros mismos... no sólo por la dinámica fisiológica que generamos en cada caso, en nosotros mismos, sino también por el espacio psíquico relacional, en sus dimensiones conscientes e inconscientes, que contribuimos a generar, y en el que vivimos y convivimos. Es por esto que distintas culturas viven distintos espacios psíquicos, o, si uno quiere decirlo así, distintas configuraciones de existencia cósmica.

Es por esto mismo que insisto en que las emociones no se expresan, se viven, aunque un observador, al mirar a otro o a sí mismo, en su operar relacional, pueda al reflexionar sobre cómo reconoce el emocionar del ser observado, pueda hablar de la expresión

del emocionar al indicar qué le permite ver el emocionar que ve. Sí, el observador ve una cierta dinámica relacional, ve un cierto emocionar y vive lo que él o ella sabe vivir al ver ese emocionar, pero no ve el emocionar, lo supone o induce. Es precisamente porque las emociones no se expresan sino que se viven, que cabe la hipocresía, la actuación, que evoca en el que observa un emocionar con independencia de si esa emoción se vive o no. Y es por esto mismo que cabe enseñar actuación, porque lo que se enseña a imitar es cómo se ve el vivir las emociones que se quieren evocar en el expectador. Y, claro, para actuar de modo que se dé tal evocación, hay que usar todo el cuerpo, porque es con todo el cuerpo que se vive el emocionar, y es en la dinámica corporal que aparece en el fluir de la relación, que se ve el emocionar.

Y, ¿qué pasa con lo objetivo en relación a lo subjetivo?

Lo objetivo es lo que se supone es con independencia de lo que el observador hace, y, por lo tanto ocurre fuera de éste. Lo subjetivo, en cambio, es aquello que se supone ocurre en la interioridad del observador, en el entendido implícito de que la interioridad del observador es de alguna manera parangonable con su exterioridad. Yo considero que lo objetivo no existe en esos términos, ya que todo lo que distinguimos lo distinguimos en nuestro vivir como un aspecto de la realización de nuestro vivir. Somos sistemas determinados en nuestra estructura y nada externo a nosotros puede determinar qué sucede en nosotros. En otras palabras, nada es subjetivo u objetivo, sino que todo es observador dependiente, incluso el observador y el observar.

La afirmación "todo es observador dependiente, incluso el observador que habla y su observar", es una afirmación en el espacio explicativo de la experiencia de operar en el observar que distingue al observador y su observar. La experiencia es lo primario y lo que hay que explicar, y es en ese explicar donde se ve el carácter relacional de la existencia así como del sentido o significado que ella tiene: algo es sólo en la relación en que surge. Sin observadores nada existe porque no hay un espacio relacional en el que algo surja en la dinámica de coordinaciones de relaciones que lo distingue en el lenguajear.

Pero, cambiemos de dominio. ¿Qué te pasa a ti con el nombre que has escogido para tu método de las emociones básicas?

Siempre me preguntan por qué llamo *Alba Emoting* al método de las emociones básicas. Este método nació de experimentos psicofisiológicos que comenzamos en el Departamento de Fisiologpía de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile y que he seguido desarrollando durante muchos años y hasta hoy, en Europa y en América.

Te cuento: estábamos montando en teatro y filmando *Bernarda Alba*, de Federico García Lorca, con un grupo de jóvenes actores daneses en un pequeño pueblo andaluz cerca de Sevilla, España, con Pedro Sándor. Luego, en otro pueblo andaluz, cerca de Granada, hicimos con él una película artística sobre mi trabajo de las emociones básicas, para presentarla en una reunión científica en Estados Unidos, en reemplazo de la tradicional conferencia .

Esa película la titulamos *Alba Emoting*: alba es el amanecer, lo blanco, la pureza, lo que refleja muy bien el nacimiento de un nuevo método que tiene que ver con la pureza de la expresión de las emociones. Y "emoting", una vieja palabra inglesa que quiere decir "emocionando" o "emocionar". Juntamos las dos palabras para crear un nombre único, y así está registrado.

*Estoy de nuevo en Cachagua. Leo lo escrito a mi nieto de 18 años y a su polola de 16, a pedido de ellos. Escuchan atentamente esta primera versión, directamente leída desde la pantalla del computador. Les gusta el estilo y lo encuentran entretenido. Prueba de fuego. También les leo tus poemas. Estos jóvenes modernos, duros, sin ilusiones, que ven televisión todo el día.*

*Aquí va uno que les gustó especial-*

*mente y que encontré en un libro tuyo:*

*¿Por qué me impones*
*lo que sabes*
*si quiero yo aprender*
*lo desconocido*
*y ser fuente*
*en mi propio descubrimiento?*

*( H.M.R.)*

*Ahora se fueron al lado del fuego, mientras preparamos la comida, y luego parten a la única discoteca del balneario. Mi otro nieto me manda a un amigo a buscar champú; le mando el ultimatum que es la hora de comer..*

Te respondo, Susana.

Hablé de ese poema hace un momento más arriba. Lo llamo *La plegaria del estudiante*, porque allí el que aprende quiere transformarse, en el convivir con el otro que le guía; pero en la libertad que permite tanto el parecido como la diferencia porque surge fuera de la exigencia. Lo que los jóvenes quieren es ser ellos mismos. Yo aún recuerdo cuando decía con enojo cuando me encontraban parecido a alguien: "Yo no me parezco a nadie". Lo que yo afirmaba entonces era: aunque sea igual a otro soy distinto porque soy como soy por mí mismo, no en imitación al otro.

Volvamos ahora al nombre de tu método.

A mí me gustaría hablar plenamente en castellano y cambiar el nombre de *Alba Emoting* por el *Alba* del Emocionar, porque en verdad es también la oportunidad del renacer de la legitimidad de las emociones en un mundo que las ha negado ya mucho, que es nuestro a través de desvalorizarlas, y que es nuestro mundo hispano.

La palabra emocionar como verbo responde al carácter dinámico que es lo que tú quieres retener con la palabra *"emoting"*, al reconocer que se está siempre en un fluir de emociones. La palabra Alba, al referirse al nuevo comienzo en el que las emociones recuperan su presencia como fundamento de todo el hacer animal en general, y humano en particular, afirma ese nuevo comienzo.

Tienes absoluta razón con lo de nombrar el método en castellano. Estuvimos muy conscientes con Pedro al inventar ese nombre, primero para la película y, luego, para el método, de la necesidad de que tuviera una traducción a nuestro idioma, pero en ese momento yo vivía en Francia y el trabajo se presentaba en un congreso internacional, con el inglés como idioma oficial.

El "Alba del Emocionar" que es lo que propones, o muchas otras formas de nombrar al método en castellano, que estoy buscando desde siempre, como por ejemplo Emocionando con Alba, Alba Emoción, Emoción Alba, no me satisfacen porque no reflejan fielmente lo que implica *Alba Emoting* y por otra parte, porque no me gusta su sonoridad. Siempre hay en toda creación un problema de estética y de sensibilidad artística que para mí es fundamental.

Seguiré buscando, porque el problema del lenguaje es crucial; por algo estamos aquí entrelazando emoción con lenguaje...

El dar nombres funda puntos de partida si los nombres se incorporan al vivir. Pero no funda necesariamente el punto de partida que quien da el nombre quiere; funda el punto de partida que el que escucha oye. Lo que hay que recordar es que el lenguajear es un fluir en coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales, y que las palabras, por lo tanto, son nodos de coordinaciones de conductas y acciones, de modo que su significado está en las coordinaciones de conductas que connotan. Por esto no da lo mismo un nombre que otro.

Tengo la esperanza de que por ahora quien escuche el nombre del método, oiga lo que quiero decir con él o, al menos, se sorprenda con la sonoridad de las palabras, o bien que el nombre le despierte curiosidad como para preguntar, como sucede a menudo, de qué trata . Hoy, un reciente amigo, al preguntarle qué le parecía el nombre, me respondió que sorprendía, pero que no estaba seguro que "vendía".... El tiempo lo dirá. ¿Es que venderlo realmente importa ?

Al hablar de lo que yo llamo la "melodía emocional" de una obra o de un personaje, me refiero a algo que se originó en mi trabajo con los actores, al participar con ellos y con el director teatral en la puesta en escena.

El método *Alba Emoting* entrena a los actores en cómo comportarse con su respiración, con la postura de su cuerpo y con la expresión de su cara, para transmitir mejor al espectador la emoción representada. Pero el método permite algo más: permite aprender a afinar el análisis del texto teatral en términos de cuáles son las emociones que lo constituyen y en qué secuencia se presentan en el desarrollo dramático de la escena.

O sea que el método permite dos cosas: una, aprender lo que **hay** que hacer cuando se conoce la emoción, y otra aprender a mirar mejor lo que **habría** que hacer, a través de entender lo que está escrito por el autor desde el ángulo de las emociones implícitas o explícitas en el texto teatral.

Para establecer la "melodía emocional" con la precisión aprendida utilizando *Alba Emoting*, el director y los actores pueden analizar el texto, escena por escena, frase por frase, en términos de su contenido emocional, estableciendo un sistema de notación de las secuencias emocionales que se suceden e indicando su grado de pureza e intensidad.

Tomemos, por ejemplo, la clásica escena del balcón en *Romeo y Julieta,* de Shakespeare. Ciertamente que se trata de una escena de enamoramiento, pero para poder representarla de un modo que no sea plano o demasiado lírico, la escena necesita ser desglosada en sus diferentes matices emocionales. Por ejemplo, cuando Romeo dice que las más brillantes estrellas del firmamento desmerecen, comparadas al brillo de los ojos de su amada, la emoción que el actor deberá representar no es la misma que cuando dice:

*¡Quién fuera guante de esa mano,*
*para poder tocar esa mejilla!*

(Acto II, Esc. 2).

(O! That I were a glove upon that hand,
that I might touch that cheek! )

La emoción en esta línea tiene una directa referencia sensual y el actor, aun dentro de la actitud general de enamorado, puede modular el parlamento poético con una respiracion erótica. Y así se va configurando una especie de "partitura emocional", la cual permite al actor comenzar los ensayos representando **sólo** las emociones —sin el texto—, con el grado de intensidad y en el orden establecido, tal como cuando ensaya **sólo** la planta de movimientos.

La experiencia muestra que si las emociones están claramente predefinidas en el texto y se usan los patrones emocionales antes de incorporar los parlamentos, el ritmo de la escena se da por sí sólo con mayor fluidez y organicidad.

Al director de teatro, cuya mirada está centrada en la realización de la escena para lograr que se transmita artística y coherentemente su visión de la obra, le puede ser muy útil contar con un método que permite una mirada más centrada en la calidad de la expresión y en la transmisión de la emoción propiamente tal.

Y en esto del fluir de las emociones es interesante observar que todo lo que ocurre arriba del escenario tiene siempre un tono emocional. He probado decirle a un actor que atraviese el espacio escénico de un extremo a otro de la manera más neutra posible, y es lo más difícil que pueda pedírsele. Tengo cientos de filmaciones de personas a las que les solicito permanecer neutras, sin transmitir emoción alguna, por leve que sea. Es casi imposible.

**¿ No será así porque, en la vida misma, nada es neutro?**

Ese fluir continuo de emociones por las que pasamos constantemente es una realidad ineludible que modula ininterrumpidamente nuestro cotidiano, y en nuestra conversación me parece que es importante destacar este hecho del que no siempre somos conscientes.

Para estudiar las emociones, los actores, cuya profesión implica reproducirlas a voluntad sobre el escenario, constituyen un excelente modelo experimental. Por eso me referiré a menudo a mi experiencia con ellos, aunque el método es aplicable para generar conciencia de las emociones básicas, en cualquier persona.

La expresión "melodía emocional" alude a una cierta estructura en el fluir del emocionar y, como tal, esa expresión se puede usar para referirse a los distintos modos de emocionar que las distintas situaciones, instituciones o culturas, tienen según el carácter que tengan.

Aquí quiero destacar que no es sólo en el escenario que todo movimiento o conducta ocurre en el fluir de las emociones. Todo el vivir animal, en general, y el vivir humano en particular, ocurre desde el emocionar. Las emociones constituyen el fundamento de todo lo que hacemos, incluso el razonar. Por esto, tu expresión "melodía emocional" se puede aplicar con propiedad a las distintas culturas que, de hecho, se diferencian por las distintas configuraciones del emocionar que las caracterizan como modos de convivencia. Dicho más ampliamente, no solamente las culturas pueden ser reconocibles en términos de las distintas melodías del emocionar que las distingue, sino que también podríamos reconocer melodías del emocionar en el vivir de las personas, en las obras de los escritores, en las familias, en los países, lo que generalmente queda oculto al hablar de estilo.

Volviendo al teatro, Hamlet, por ejemplo, es ahora el nombre que se da con frecuencia a una cierta configuración del emocionar. ¿Cuál? Aquella de la duda por intenciones encontradas que llevan a la paralización de la acción, o a la ceguera en ella.

¿Puedes tú, por ejemplo, reconocer a Hamlet en cualquier momento de la obra de Shakespeare con ese nombre? ¿Puedes reconocer a Hamlet en el ámbito humano de tu vida cotidiana? Yo pienso que sí, y que es por ello que esa expresión ha adquirido un sentido vernacular. El ver la melodía emocional de una perso-

na, o la configuración de su emocionar habitual, es parte del arte del convivir. Más aún, es porque aprendemos a ver la melodía del emocionar de las personas desde pequeños, que tenemos la sensibilidad para usar tu método de *Alba Emoting*, para así ampliar y profundizar la mirada sobre el emocionar y usar esa ampliación de la mirada en el teatro y la terapia.

En cuanto a si puede uno reconocer a Hamlet en cualquier momento de la obra, digo que por supuesto que sí, sobre todo por sus emociones, que se revelan en su caminar, en su mirada, en su vacilación, en el movimiento de sus manos, en la continua presencia tanto en lo que dice (cognitivo) como en lo que no dice (emocional) de sus dudas casi arquetípicas ( ¿miedo? ). El actor no sólo debe reproducir las palabras del texto de Shakespeare, sino que debe modular todo el tiempo al personaje, y eso implica esencialmente modular expresivamente sus emociones, en el tono de su voz, en los gestos, en sus movimientos, en el brillo de la mirada, en el gesto de la boca ...

¿Sabías que más del 90% de la comunicación humana se da por ese lenguaje no verbal?

El actor debe estar constantemente consciente de de todo su mensaje corporal, cuando habla, y sobre todo cuanto está sobre el escenario sin hablar nada. El tener conciencia y lucidez sobre esta precisión expresiva no puede sino ser una ventaja para la riqueza y veracidad de su juego teatral.

En nuestra lengua castellana se habla de 'actuar', y no de 'jugar', que es la traducción del término que se usa en inglés (play), en francés ( jouer) y en alemán (spielen). A mí, estas diferencias de significado en las palabras usadas para la misma acción, me evocan imágenes diferentes. Cambia el sentido si oigo 'jugar ' en vez de 'actuar'cuando alguien se refiere al trabajo del actor. En alemán 'Schauspieler' (actor )quiere decir literalmente "el que juega para ser visto").

Sí. Hamlet no es sólo un personaje en una obra, es un modo de ser, una identidad en el ser de nuestra cultura llena de deberes, y esa identidad queda constituida por la configuración del emocionar que la define. En eso está la mirada poética del escritor sobre lo humano y de lo humano, en descubrir las distintas configuraciones emocionales que definen a las distintas identidades del vivir que surgen en la historia de las culturas.

Los seres humanos, como todos los seres vivos, existimos en muchos espacios definidos por dimensiones relacionales diferentes, y en cada uno de ellos conservamos una identidad definida por una forma o configuración en el emocionar que especifica nuestras acciones en ese espacio. Por esto, si sabemos ver el emocionar de las personas, sabemos ver su ser. Eso lo aprendemos en el vivir cotidiano con nuestros padres, hermanos, hermanas y amigos o amigas. El emocionar, la melodía emocional de la cultura, se aprende viviendo la cultura. En el teatro, si sabemos el emocionar de la escena y de la obra, entendemos el ser de los personajes aun cuando éstos sean ficticios. Pero esa es la tarea del director, visualizar la melodía emocional de la obra, del acto, o de la escena, con o sin *Alba Emoting*. A mí me parece que el *Alba Emoting* es un instrumento que el director usa para hacer a sus actores conscientes del emocionar que imitan, al mismo tiempo que autónomos para moverse en el evocar de las emociones en el público.

Me parece importante establecer la melodía emocional del texto escrito, como decía más arriba, especificando cuál es la emoción de base de cada personaje, en cada situación de la obra. Así como determinar cuál es la emoción de base de la pieza teatral en su totalidad. Esto sirve mucho para construir luego el fluir de las emociones en la puesta en escena, y contribuir a la consistencia emocional de los personajes interpretados.

Y tú, Humberto, me agregarías con un brillo de picardía en los ojos que "si sabemos el emocionar de la escena y de la obra, entendemos el ser de los personajes aun cuando estos sean ficticios..."

Cuaja, ¿no?

¡Ah!, pero antes que se me olvide —y como sabes ya, las mujeres sabemos, pero se nos olvida— el otro día tuvimos ese increíble encuentro inesperado en el aeropuerto de Pudahuel. Yo despedía a alguien querido, y tú, que volabas a Milán y que no volabas y que, por fin, entre divertidas consultas con los computadores, reservas de vuelo, empleados nerviosos por una huelga de la aerolínea, pero atentos a nuestras demandas gentiles y sin presionar, decidiste ahí mismo dejar el viaje para el día siguiente.

Conversamos, bailamos y entrecruzamos recuerdos y carcajadas camino hacia tu casa, haciéndole el quite a unos buses llenos de jóvenes, eufóricos hinchas que se dirigían a un importante partido de fútbol, en fin.

S28

*Al escribir en este mismo instante, escucho bocinazos afuera, por la euforia del final del campeonato de fútbol. Mis nietos andan por ahí, de regreso del estadio y me los imagino felices porque su club favorito salió campeón. Esto es muy importante y contagia a grandes y chicos, jóvenes y viejos, y, de algún modo, los unifica en la masa de setenta mil asistentes al Estadio Nacional...*

Entre otros recuerdos, te conté cómo el hilo de mi vida desde muy pequeña estaba ligado al teatro. Y a ese propósito me recordaste cuando te hice en el Liceo (tú estabas en unos cursos más arriba) una entrevista, al parecer, para el diario mural, y que una de mis preguntas que se refería a una representación tuya en un acto en el colegio en que estabas disfrazado de faraón, fue la siguiente :

" Usted , *Sr. Maturana, ¿ piensa seguir dedicándose a las tablas ?* "

Sí, es verdad, lo que dices cuaja, pero no desde el teatro, sino desde el vivir. Es el modo de emocionar que se vive, la configuración del emocionar que se conserva en el vivir, lo que define la clase de ser, las conductas y los haceres. En una palabra, la configuración del emocionar que se conserva en el vivir especifica el dominio de existencia. Todo el vivir ocurre desde el emocionar como fundamento. No hay vivir sin emoción porque la emoción es, desde la operacionalidad del vivir, la configuración dinámica de la corporalidad que, en cada instante, especifica qué conductas relacionales les son posibles al animal, mientras que la circunstancia relacional que el animal vive es lo que determina qué conductas, de hecho, surgen con él desde su dinámica corporal.

Como muchas veces en nuestra cultura, que evita la consciencia del emocionar, hablamos de **emocionarse,** cuando lo adecuado sería decir **conmoverse**; no nos damos cuenta de que todo el vivir se da desde el emocionar. Cuando decimos en esta cultura que algo nos emociona, lo que de hecho hacemos es destacar un cambio en la intensidad con que vivimos nuestro emocionar o alguna emoción particular, pero lo decimos como si antes hubiésemos estado fuera de la emoción. Como esto último no es ni puede ser el caso, la expresión adecuada, insisto, es conmoverse, no emocionarse.

Las palabras nunca son triviales, pues constituyen el fluir del hacer en las coordinaciones de coordinaciones de conductas consensuales que el lenguaje es. Esto lo diré varias veces en nuestro conversar, ya que tenemos que repetírnoslo mucho para salirnos conscientemente del engaño en que estamos sumergidos al creer que el lenguaje es un dominio de nociones abstractas alejadas del hacer. El vivir en el lenguaje da origen a

muchos dominios diferentes de haceres, muchos de los cuales surgen como abstracciones del operar de otros en la recursión del lenguajear, pero todos son haceres desde el operar del sistema nervioso. Las palabras, en esos distintos dominios, coordinan los haceres de los dominios de haceres a que pertenecen como un fenómeno del operar del sistema nervioso.

Efectivamente la expresión de lenguaje inadecuada hace que, por ejemplo, los actores a menudo confundan el estado de excitación, propio de actuar arriba del escenario, con el hecho de sentir intensamente las emociones que estan representando, y lo expresan diciendo que "se emocionaron". Para diferenciar la emoción propiamente tal, como entristecerse, alegrarse o enojarse, llamo esa excitación particular que se genera arriba del escenario, "energía de la actuación" ( "acting energy"). Esto me ha resultado particularmente claro en mi experiencia con actores de los Estados Unidos, donde la influencia de las técnicas del *Actor Studio*, que acentúan fuertemente el aspecto psicológico-emocional de los personajes, convierten a los actores en actores 'emotivos' (vale decir que se con-mueven muy fácilmente y se neurotizan también muy fácilmente ) en vez de convertirlos en actores **expertos** en emoción.

El genial actor y pensador francés Antonin Artaud decía que el actor debía ser un "atleta de las emociones"... Y es esto precisamente lo que logra el método *Alba Emoting*.

*Hoy hemos convenido que nuestro baile tiene que constituir un entretenido libro científico y espiritual. Y yo agregaría que tendrá además una dimensión artística, sin la cual no se completa el círculo de la vida y de la espiritualidad.*

## ¿Qué es el aburrimiento ?

**HMR:** Susana, déjame decirte lo que pienso en tu página.

## ¿ Qué es el aburrimiento ?

Nos aburrimos cuando no disfrutamos el estar con nosotros mismos y buscamos nuestro contentamiento en la satisfacción de expectativas por cosas o sucesos que no dependen de nosotros. El aburrimiento es una emoción propia de un vivir que ha perdido sentido y gozo en el quehacer cotidiano. En el aburrimiento lo que tenemos no nos interesa e imaginamos que lo que no tenemos sí estimularía nuestro interés y actividad. Pero en el fondo no es así, porque lo que nos falta es el estar bien con nosotros mismos en la soledad. El aburrimiento es una emoción propia de una cultura que rompe la espiritualidad del vivir en armonía con la biosfera externa e interna.

El aburrimiento es una emoción propia de una cultura que orienta a los niños a buscar el sentido de la vida en las cosas, en la continua enajenación de una búsqueda interminable. En estas circunstancias el sentimiento de aburrimiento ocurre al sentirse en el desgano de un hacer y no hacer en un presente sin sentido. Por eso el que se aburre busca salir del aburrimiento en la entretención externa, la que capta su tención por un momento para dar cabida nuevamente al aburrimiento.

CAPITULO II

# LA AVENTURA

## *Conversando en Tunquén*

*entrelazando lenguaje y emoción*

*SBA: Espera un momento, Humberto. Ahora yo también, pero con un arabesco y en la punta de los pies me introduzco sigilosamente en tu página antes que viajes a Tunquén y te embarques en LA AVENTURA, para lanzarte la siguiente pregunta desafiante y provocativa:*

**Las emociones,**
**¿ son**
**estados orgánicos dinámicos**
**o son**
**dominios de acción ?**

Te respondo, Susana. Las emociones son, ya lo he dicho, distinciones que un observador hace sobre las regularidades del fluir relacional de otro ser, que puede ser él o ella misma. Más aún, en tales distinciones lo que un observador de hecho hace, es abstraer la clase de conductas relacionales que el otro exhibe, y denotar la clase con un nombre específico como un modo particular de relacionarse, sin referirse a ninguna conducta en especial.

Basta mirar lo que hacemos en el diario vivir en nuestras relaciones para darnos cuenta de ello. Así, al decir que Fulano tiene miedo de estar solo en su casa, por ejemplo, evocamos la clase de conductas relacionales que él puede tener en esas circunstancias, sin indicar ninguna en particular: encerrarse, retirarse, reaccionar con agresión, pedir protección, aunque no le sea posible precisar respecto de qué, escribir cartas que revelan preocupación por un peligro... Yo llamo acción

a la conducta relacional que está definida en su carácter por una emoción. Así, la mano que toca a otro es una caricia (acción de acariciar), o una agresión (acción de agredir) según la emoción desde donde surge la conducta de tocar, o según la emoción desde donde se la recibe.

El pasar de una emoción a otra, por lo tanto, es un cambio de dominio de acciones, y yo llamo a ese cambio, emocionar.

Los animales vivimos en un continuo emocionar, y no existe en el vivir animal un estado que no sea parte de ese fluir. Más aún, los seres humanos sabemos esto tan bien (y no sólo los seres humanos, sino todos los animales) que esperamos del otro distintas conductas relacionales o acciones según la emoción que distinguimos en él o ella. Por esto mismo, frecuentemente hablamos de las señales que el otro nos envía con sus conductas, y no nos damos cuenta de que estamos haciendo una apreciación sobre su emocionar. Tampoco nos damos cuenta de que lo que de hecho hacemos es una apreciación sobre la dinámica corporal del otro, y el organismo como corporalidad aparece en nuestra reflexión sólo cuando queremos explicar cómo surgen las emociones o el emocionar de un animal en sus distintos dominios de acciones a lo largo de su vivir. En cualquier caso, siempre sabemos qué conductas relacionales o acciones podemos esperar de otro o de nosotros mismos, porque vemos su emocionar, no su razonar.

Los seres vivos son sistemas determinados en su estructura, y las conductas son modos de encuentros estructurales entre ser vivo y medio, que van surgiendo en cada instante como acciones de una clase u otra en el fluir de sus interacciones, de acuerdo con la emo-

ción que las sustenta. Y esto pasa en ellos como un fluir emocional que surge momento a momento, en la dinámica multidimensonal de su vivir según su modo relacionar de vivir, de modo que distintos modos de vivir traen consigo distintas configuraciones en el emocionar.

Así, los seres vivos que viven en el lenguaje viven emociones distintas de las que viven otros seres que no viven en el lenguaje. Pero fuera del lenguaje los seres vivos que viven en el lenguaje, viven un emocionar comparable al de otros animales en la medida en que participen del mismo tipo de relaciones. Por ejemplo, si al llegar a su casa en la noche y ver que una cucaracha cruza pausadamente el piso de la cocina, uno dice serenamente, "una cucaracha cruza tranquilamente el piso de la cocina", uno no hace una proyección emocional (tranquilidad), sino que hace una apreciación instantánea del emocionar del insecto al distinguir un operar en él comparable al de uno en el mismo dominio de relaciones. Todos los animales viven varios dominios distintos de acciones, algunos comparables a los nuestros, y otros no. Yo pienso que las plantas también.

Nuestra dificultad cultural está en que muchas veces al hablar de emociones pensamos en sentimientos, y nos preguntamos, por ejemplo, si la cucaracha que cruza con tranquilidad el suelo de la cocina sentirá en su tranquilidad lo mismo que uno. Mi respuesta es doble. Por un lado considero que esa pregunta es engañadora porque confunde emoción con sentimiento o con la vivencia íntima, y ésa es inaccesible y necesariamente tendría que ser distinta pues se trata de seres diferentes, incluso cuando la pregunta se refiere a dos seres humanos. Por otro lado, el sentimiento aparece en una mirada reflexiva en la que uno se toca a sí mismo y aprecia como está su "corporalidad" en su emocionar.

Y para hacer esto es necesario operar en el lenguaje. Los seres vivos que no existen en el lenguaje no tienen sentimentos, aunque yo pueda adscribírselos según veo su emocionar. Pero, volvamos a la cucaracha.

Si al ver la cucaracha saltamos sobre ella, y cuando ésta escapa hacia los rincones o corre de un lado para otro decimos que se asustó, tampoco hacemos una proyección sino que hacemos una apreciación instantánea de un cambio emocional de la cucaracha. Cuando la cucaracha cruza tranquilamente el suelo de la cocina, está en un dominio de acciones en el que puede detenerse a comer o a toquetear con sus antenas a otra cucaracha. En cambio, cuando la cucaracha empieza a correr de un lado para otro, o parece buscar los rincones, no puede detenerse a comer, y si encuentra otra cucaracha en su camino pasa por encima de ella; ha cambiado de emoción y se encuentra en otro dominio de acciones.

La cucaracha se mueve en el fluir de su vivir en distintos dominios de acciones o, lo que es lo mismo, en distintas emociones; y cuando cambia de dominio de acciones cambia de emoción o, lo que es lo mismo, fluye en su emocionar. No importa que el sistema nervioso de la cucaracha, como sistema nervioso de insecto, sea muy distinto del nuestro. La cucaracha, como todo animal, o mejor, como todo ser vivo en su continua realización como tal, se mueve en el emocionar cambiando de dominio de acción según las circunstancias de su vivir.

Me parece importante aquí, para la claridad de lo escrito, distinguir entre lo que tú llamas dominios de acción y lo que llamas dominios de conducta.

¿Será un dominio de acción cuando me iba en bicicleta desde mi casa en Ñuñoa hasta el colegio *Nido de Aguilas* allá en los cerros de Peñalolén donde hacía clases? ¿Y será dominio de conducta portarse bien o portarse mal? Por ejemplo, yo cuando chica tenía pésimas notas en conducta en el colegio, porque me aburría.

Si no me explicas esto, Humberto, tropiezo en mi entender y pierdo el ritmo del baile...

Está bien. Yo, Humberto Maturana Romesín, llamo acción a lo que distingo cuando distingo una conducta junto con la emoción que la sustenta o en la que tiene lugar. Por lo tanto, para mí, un dominio de acciones es un dominio de conductas que un observador ve surgir implicando una emoción particular desde un cierto emocionar. Al mismo tiempo, considero que la emoción define a la acción, y por ello digo: si quieres saber la emoción, mira a la acción, y si quieres saber la acción, mira a la emoción. Esa mirada la aprendemos desde pequeños sin reflexionar sobre ella. Los mamíferos en general, y los seres humanos en particular, somos expertos en distinguir el emocionar cuando nuestras vidas no son distorsionadas por la negación de la legitimidad del emocionar.

Yo, Susana Bloch Arendt, digo que la misma emoción se puede vivir con distintas acciones.

La acción, para mí, es una secuencia organizada de movimientos que tienen una intención y que pueden darse con diferentes emociones. Puedo correr, saltar o tomar una taza de té estando alegre, enojada o triste.

Lo que será distinto en la misma acción, según si mi estado emocional es de enojo o de alegría, es la forma, el ritmo, el grado de tensión muscular, la expresión de la cara, la actitud del cuerpo. Pero lo más probable es que no salte cuando estoy triste, a menos que sea por obligación. La emoción introduce, entonces, un elemento de restricción a las acciones posibles.

**Conducta es la acción impregnada de la emoción.**

Para tí es al revés: la acción es la conducta impregnada de emoción.

¿ No es así ?

Sí, y al mismo tiempo yo digo que todas esas distintas conductas que tú mencionas como correr, saltar o reir, serán acciones de enojo, por ejemplo, si la emoción desde donde surgen es el enojo, o serán acciones de alegría, si la emoción que las sustenta es la alegría. El que hagamos estas distinciones en la vida cotidiana se refleja en nuestro hablar cuando decimos, por ejemplo, "Qué te pasa, has estado enojado toda la tarde", aunque la persona aludida haya hecho muchas cosas distintas en términos conductuales. O cuando la mamá le dice a su hijo, «No actúe de esa manera; el que usted esté enojado no le da derecho a molestar a los demás». La mamá, al decir eso al niño no hace referencia a ninguna conducta particular, sino que a la emoción que sustenta todo lo que éste hace.

Me remito a mi experiencia utilizando al actor como modelo experimental para el estudio de las emociones.

Siempre me causa cierta perturbación el que tanto actores como directores, cuando analizan la obra dramática, centren casi esencialmente su análisis en la situación, en las motivaciones de los personajes, en el propósito de las conductas que van a desarrollarse en la escena, evitando, yo diría cuidadosamente, hablar de las emociones propiamente tales.

Cuando les señalo esto, tanto actores como directores generalmente me responden que son las "acciones físicas" las que van a ir creando la atmósfera emocional.

Entonces les digo, lo que me parece obvio, que la misma "acción física" puede ejecutarse con diferentes emociones. Por ejemplo, acciones como tejer, sentarse en una silla o abrir una puerta sobre el escenario, tendrán un carácter diferente si previamente se determina en cuál estado emocional tal acción será ejecutada.

El otro día, mientras preparaba una conferencia para un encuentro de teatro, se me ocurrió explicitar esto de la manera siguiente:

1) Si el actor decide partir de la "accion física" y explorar a qué estado emocional lo llevará la acción que ha elegido ejecutar, la emoción resultante será impredecible, puesto que dependerá del estado de ánimo del actor en ese instante y/o de las asociaciones que le surgan espontáneamente en el proceso creativo. Este es el caso cuando la emoción por representar no ha ido estipulada de antemano.

2) Si, en cambio, el actor predefine la emoción con la cual va a subir al escenario, tendrá un número acotado de acciones posibles. Por ejemplo, si decide entrar enojado, caminará con decisión e irá directo a su objetivo, en vez de pasearse libremente por el escenario.

En el primer caso (sistema *Stanislavski*) el lema sería: la "acción física" lleva a la emoción, pero en tal caso, aunque las acciones sobre el escenario sean impecables, la emoción que genere puede resultar ambigua o errada para el propósito de la obra y el personaje que se quiere interpretar.

En el segundo caso (sistema *Alba Emoting* ) el lema para el actor sería: si sabes de antemano tu emoción y la actúas claramente, es decir si respiras con el ritmo propio de la emoción elegida y si adoptas la postura y la expresión facial correspondiente, tu acción sobre el escenario, cualquiera que sea, será impecable y corresponderá a la situación y al personaje que deseas interpretar.

Hace un tiempo tuve la siguiente experiencia con una joven directora de teatro norteamericana que vino a estudiar *Alba Emoting* conmigo. Terminado el curso se quedó preparando una obra de Tennesee Williams que iba a dirigir a su regreso a USA. Lo que hicimos juntas fue encontrar la secuencia emocional de una de las escenas más importantes de la pieza, utilizando mi metodología de las emociones básicas.

La directora decidió ejercitar este procedimiento con una de las actrices chilenas que conocía ya el método. Le solicitó a la actriz, que entendía apenas el inglés y que no había leído la obra, que simplemente ejecutara la secuencia de emociones que tenía que representar. Para su gran sorpresa, sin necesidad de mayores explicaciones ni

análisis intelectuales sobre la obra ni del personaje que la actriz tenía que representar ( lo que de todos modos habría sido muy difícil puesto que actriz y directora no hablaban la misma lengua) y con apenas unas líneas del texto previamente analizado, muy rápidamente comenzó a aparecer el personaje. O sea que sólo a través de la secuencia emocional que habíamos previamente analizado, se dio el ritmo de la escena y comenzó a aparecer el personaje con todas sus características.

La joven directora me dijo que normalmente, para llegar a ese nivel de actuación en un ensayo, usando sus técnicas habituales y con alguien de su misma cultura e idioma, habría necesitado tres veces más tiempo de preparación. Usando los modelos emocionales, los actores entraban más rápidamente en sus personificaciones, obviando un acercamiento demasiado intelectual al rol.

Como epílogo de esta historia recibí de ella una carta, medio año después, en que me contaba el éxito rotundo que había tenido con su montaje considerado el mejor de ese año en su universidad. Esto me confirma que el método *Alba Emoting* puede ser también de gran utilidad en el análisis de lo que llamo la "melodía emocional" de una obra teatral, puesto que ayuda al director a tener mayor claridad sobre el fluido emocional de la escena, aun si sus actores no están entrenados en el método.

Y ahora algo de la vida cotidiana:

*Decidí expresar la ternura con Alba Emoting:*
*Tomé a Xaviera en brazos, relajada,*
*INCLINE LA CABEZA*
*respirando lentamente,*
*dejando salir*
**¡ todo el aire !**

Lo que los actores llaman "acción física" corresponde a lo que yo indico como conducta, y lo que ellos llaman la acción implicando la emoción, es lo que yo llamo acción como la conducta en la que lo que se destaca es la emoción desde la cual se realiza. El problema de ellos (los actores o directores de teatro) es que no ven que la emoción define a la acción y, por lo tanto, no ven a la emoción como un aspecto de la acción que se puede distinguir por separado del otro aspecto de ella, que es la conducta. Y no hacen tal distinción porque no se hacen cargo de que la emoción tiene que ver con cómo se vive lo que la conducta hace en la relación, y no con el hacer mismo que ésta realiza. Para hacer esa distinción no se necesita el *Alba Emoting*, aunque para saber qué hacer con pleno entendimiento de lo que se hace al actuar una emoción, me parece que sí.

Tanto en la vida cotidiana como en el teatro, el observador ve la emoción del otro al atender a su dinámica corporal; pero la apreciación que hace al distinguir en el otro la emoción que distingue como una configuracion visible de su dinámica relacional, es de lo que éste está haciendo, podrá hacer, o podría hacer en términos de acciones posibles. No es la respiración o la presión arterial o la sudoración, o la postura del cuerpo o el rostro... lo que hace a la emoción, sino que el cómo se vive todo ello en el fluir de la dinámica relacional.

Sin duda, cada configuración de la dinámica relacional que define una emoción, implica una dinámica corporal que la hace posible, pero las emociones ocurren en la relación, en tanto son dominios de conductas relacionales, y las distintas emociones corresponden a distintos modos de relación con otros o con el medio. Por esto un buen actor imita las dinámicas

corporales propias de cada emoción para evocar en el espectador la visión de la configuración relacional correspondiente, junto con la conmoción consiguiente. Según yo lo veo, tu método *Alba Emoting* permite al actor hacer precisamente eso de manera consciente e impecable, porque puede usar adecuadamente los elementos de la dinámica corporal propios de cada emoción.

Efectivamente, el que mira ve la emoción del otro por su dinámica corporal. Lo que hará en el instante que sigue puede ser muy variable y requiere de un cambio en el mensaje corporal del observado que indicará qué dirección va a tomar su estado emocional.

Así, el que mira debe ir reajustando su lectura momento a momento. En el instante 1 de la observación sólo puede "leer" lo que el otro expresa en ese instante y si pudiera congelar ahí el tiempo sólo podría adivinar o especular sobre lo que ocurrirá en el instante siguiente, aunque, ciertamente, el conocer la historia de la persona observada y los elementos que rodean la situación en que se encuentra, puede aportar claves importantes sobre lo que va a ocurrir.

El espectador no ve de antemano la acción particular que el actor o actriz va a realizar al reconocer su emoción, pero sí ve la clase de acción que hará. Y tanto es así, que cuando la persona observada no actúa de la manera esperada según la emoción que hemos visto en él o ella, nos sorprende. Yo no sé lo que el otro va a hacer si está enojado, pero si en su enojo me hace un regalo, yo pienso que, o se le pasó el enojo, o hay un intento de engaño. Yo sé que el regalar no es una acción del dominio de acciones del enojo, y sí sé que si el otro está enojado, todas sus acciones serán de enojo.

Con respecto a la expresión de las emociones, yo pienso, por lo que he dicho, que las emociones no se expresan, se viven. Para el observador que hace una apreciación del emocionar del otro, la conducta del otro revela su emocionar. Lo que se expresa es el sentir o sentimiento, en circunstancias de que el sentimiento es una apreciación que uno hace sobre cómo está uno o el otro en su emocionar, en la que, podría decirse, uno se toca a sí mismo o al otro descubriendo el emocionar en que se encuentra. Lo que pasa es que al hacer uno una apreciación sobre el emocionar del otro, uno frecuentemente opina sobre el sentir de éste, y habla en términos de esta opinión diciendo que el otro expresa su emoción.

Insisto: el sentimiento no es la emoción, el sentimiento aparece al atender a cómo se está en la propia corporalidad en la distinción que distingue cómo se está en el emocionar, en cualquier ámbito relacional. Nosotros, los humanos, al vivir en el lenguaje, aprendemos a distinguir sentimientos en la convivencia, en las coordinaciones de coordinaciones conductuales que traen a la mano la propia corporalidad y la corporalidad del otro en el emocionar.

La distinción entre emoción y sentimiento es fundamental porque la existencia de emociones no requiere del lenguaje, y es propia de todos los seres vivos, en cambio los sentimientos sí requieren del lenguaje porque surgen en la reflexión con que se mira cómo se está en el emocionar, y la reflexión es posible sólo al existir en el lenguaje. Me parece que en nuestra cultura hablamos de expresar emociones porque nos aproblemamos con nuestro emocionar, y en vez de encontrarnos con el otro en el fluir normal de un coemocionar, hablamos de lo que nos pasa en términos de sentimientos. Cuando hacemos esto último no nos encontramos con el otro sino con nuestra descripción de lo que suponemos que él o ella siente, o de lo que nosotros sentimos.

Además, las emociones no son estados sino dinámicas relacionales, y, por lo tanto, están en continuo flujo aun cuando parezcan estacionarias. Por esto uno está continuamente, de manera inconsciente, ajustando la "mirada" del emocionar, exactamente como cuando dos personas fluyen armónicamente al bailar juntas. En nuestro discurso cotidiano, sin embargo, hablamos de las emociones como de estados y, al hacerlo, las distinguimos con una duración potencial que observaciones posteriores pueden modificar y de hecho modifican. Pero, de esa manera, al hacerlo, damos al emocionar una cierta rigidez saltatoria de mosaicos, sin fluidez ni multidimensionalidad.

Creo que éste es el momento de hablar de la dinámica de cambio estructurales involucrados en lo que el observador distingue como las emociones a diferencia de los sentimientos. Los seres vivos existen en la realización de su autopoiésis, en su continua dinámica estructural, en coherencia operacional con el medio, en un proceso ciego sobre sí mismo. A lo largo de su his-

toria evolutiva, han surgido como seres que se realizan en distintas configuraciones de dinámicas estructurales alternativas según las circunstancias relacionales que viven. Estas distintas configuraciones de dinámicas estructurales aparecen ante un observador como distintos modos relacionales o emociones. Las emociones, por lo tanto son distinciones del observador de las distintas configuraciones relacionales que los animales pueden adoptar, y que les suceden como un mero aspecto del fluir de su vivir. Los animales que no existen en el lenguaje no distinguen su emocionar ni el emocionar de los otros, y las coherencias e incoherencias del coemocionar que viven unos, otros las viven como un aspecto de su continuo fluir en cambio estructural en un ámbito de interacciones. Los animales que, como nosotros, existen en el lenguajear, distinguen emociones al distinguir configuraciones recurrentes en las dinámicas relacionales de los otros animales y de nosotros mismos.

Los sentimientos, en estas circunstancias, surgen como distinciones reflexivas que el observador puede hacer sobre su propia corporalidad en el emocionar, gracias a que existe en el lenguajear. Hablamos en nuestra cultura de los sentimientos como aspectos de nuestra subjetividad, pero no corresponden a una interioridad estricta, sino que a una interioridad operacional que surge en nuestra historia como posibilidad con el lenguaje.

Los seres humanos vivimos un tipo especial de emocionar que tiene que ver con nuestro vivir en el lenguajear, con nuestro sistema nervioso, con lo particular de nuestra corporalidad, y con nuestro modo de relacionarnos. Así, en nosotros, el emocionar tiene que ver con lo que hacemos en tanto seres que viven en un mundo de cosas, de ideas, de tú y yo, de entes que surgen en el lenguaje, y donde las relaciones humanas se viven en el fluir de un

continuo conversar que implica o puede implicar todas las dimensiones de la corporalidad, en muchos espacios relacionales distintos que sólo existen en el lenguajear.

Es en este vivir en el conversar donde, al vivir, aprendemos a distinguir el emocionar del otro y el propio casi en una sola mirada, y a hacer una apreciación del emocionar del otro como si éste se moviese en la expresión de su emocionar como lo primario de la emoción. Pero, como dije más arriba, esto no es así, ya que las emociones no son algo que se exprese sino que se vive. Al menos esto es lo que yo mantengo que ocurre y que uno puede observar si atiende a su propio emocionar y sentir.

Las emociones se viven **y** se expresan. Y cuando digo se expresan, me refiero a lo visible y transmisible tanto por la palabra como por el gesto, la postura o la expresión de la cara.

Considero la emoción como un **estado funcional dinámico de todo el organismo, que implica, a la vez, cambios fisiológicos, expresivos y subjetivos**. El conjunto de estos cambios, que constituyen la emoción, va a generar conductas diferentes que serán percibidas como tales por el observador. Y estos cambios emocionales están en un continuo fluir, no son estacionarios.

La emoción es el encuentro de lo físico con lo subjetivo por excelencia. La expresión del encuentro del mundo subjetivo con lo físico es lo que llamo emoción.

No tengo acceso directo a tu subjetividad, a tus "vivencias". Sólo puedes transmitírmelas a través de las palabras, pero tu subjetividad está solidariamente ligada a lo que te ocurre en el cuerpo.

Sostengo que es en esa unidad entre la vivencia emocional y lo físico corporal, que se vive la emoción.

*Tengo frío.*
*Estoy temblando.*
*Me transpiran las manos.*
*Respiro irregularmente, por la boca abierta.*
*Siento el cuerpo todo tenso.*
*Busco la retirada,*
*los ojos desorbitados,*

**siento miedo.**

Sí, uno puede decir que las emociones se expresan en tanto uno, como observador, al mirar al otro en su emocionar, distingue su emoción en la configuración de su dinámica corporal. Pero yo creo que uno comete un error al aconsejar a otro desde el pensar que las emociones se expresan, que exprese sus emociones, porque el otro confunde el vivir las emociones y ser consciente de ellas, con las conductas que se dice las expresan. No expreses tus emociones, vívelas y sé consciente de ellas; pero sí expresa tus sentimientos cuando lo creas necesario.

Veamos ahora el miedo.

"¿Tienes miedo? No huyas, te acompañaré en el camino a tu casa. Allí podrás hacer lo que quieras, ya que estarás protegida, y podrás dormir tranquila "

Esta respuesta, plenamente espontánea en la vida cotidiana de nuestra cultura, revela dos cosas: una, que lo que escuchamos cuando alguien dice que tiene miedo, es, por una parte, la connotación del dominio de acciones o conductas relacionales posibles en que esa persona se encuentra, y, por otra, el sentimiento de miedo que ella implica tener; la otra, que uno responde a uno u otro de estos escuchares, o a ambos al mismo tiempo según la circunstancia.

En el caso del ejemplo, la respuesta vocal aparece primariamente dirigida al dominio de acciones, pero seguramente la respuesta corporal y el tono de la voz se orientó hacia el sentimiento en un abrazo acogedor.

El que dice que tiene miedo no dice con ello lo que va a hacer, pero señala el ámbito en que se va a mover mientras esté en el miedo. Tu temblor, la transpiración

de tus manos, tu boca entreabierta, tu respiración jadeante me revelan lo que te pasa.

Pero lo que te pasa no es ese conjunto de signos que yo reconozco. Esos signos son para mí la señal de que has entrado en un cierto dominio relacional contigo misma, con los otros y con el mundo en general, y que este dominio relacional implica un modo de moverse, un modo de oír, un modo de mirar, un modo de reaccionar y responder particular, que connotas y evocas al decir que tienes miedo.

Los que te ven u oyen no responden a esos signos, gestos o expresiones, sino al dominio de acciones que evocas o que connotas en esos momentos. Y lo hacen según la emoción que surge en ellos o ellas desde esa evocación, cada uno de acuerdo a su propio emocionar. En general nos movemos en concordancia con el emocionar del otro sin tener que reflexionar sobre ello, pero atendemos al sentimiento del otro y el propio de manera explícita, principalmente cuando nos quejamos porque el otro fue ciego o nos parece ciego a nuestro emocionar.

Los modelos emocionales estudiados son el producto de un corte virtual en el centro de la emoción. Estos patrones se correlacionan con lo que tú llamas el "dominio de conductas relacionales", las cuales, en el caso del miedo, podrían ser: paralizarse, gritar, pedir ayuda, huir...

El estudio de las emociones desde mi ángulo, entonces, corresponde a los invariantes fisiológicos/expresivos de la emoción, en un instante dado, congelado artificialmente en el tiempo, mientras que tu mirada está en lo que tú llamas la "dinámica relacional", y que yo llamaría lo indeterminado, lo que se da fuera del cuerpo, en el espacio social, y que corresponde al misterio de la vida.

Me gusta lo del misterio de la vida, porque el misterio de la vida es el vivir mismo, el suceder del vivir que no es descriptible, precisamente porque ocurre en el suceder mismo. Lo más que uno puede decir es: "¿ve?, allí está sucediendo el vivir en el vivir de ese ser". Lo mismo pasa con el emocionar. Cualquier intento de descripción es necesariamente inadecuado porque describe una "sombra" de la emoción, no su suceder. La emoción se vive en el modo de relacionarse.

En estas circunstancias, lo que tú llamas los patrones expresivos de las emociones, corresponden a configuraciones de la dinámica corporal que uno, como observador, distingue en el otro o en sí mismo, y que, ciertamente revelan el dominio conductual en que la persona se mueve. La distinción de esas configuraciones de la dinámica corporal es aprendida en el vivir, y es reveladora porque corresponde a distinciones del fluir del convivir. Por esto, si vemos a una persona realizando esos patrones conductuales en la soledad, pensamos que está loca o que está preparando una representación. Si lo vemos en un animal no humano, podemos pensar, como Konrad Lorenz, en conductas de desplazamiento.

Veamos otro ejemplo. Hace muchos años caminaba yo por el campo acompañado por el menor de mis hijos, Alejandro —quien tenía entonces sólo seis años— abriéndome paso por entre los cardos a golpes de palo. Después de avanzar un rato de esta manera, Alejandro me preguntó: "Papá, ¿por qué no quieres a los cardos?". Al oirle me detuve y vi, por primera vez en ese día, las preciosas flores de color violeta de los cardos que hasta entonces no habían existido para mí; más aún, me di cuenta también de que podíamos movernos entre ellos evitando sus espinas sin necesidad de

destruirlos. Pero fué mucho después que me percaté de lo certera que había sido su pregunta en el ámbito de las emociones. En efecto, con su pregunta, Alejandro me mostró que él veía que yo estaba en el dominio de las conductas relacionales, o acciones, que constituyen el desamor o la agresión como el dominio de las conductas que niegan al otro, o a lo otro, como un legítimo otro en coexistencia con uno.

Alejandro me hizo una pregunta en el ámbito de las distinciones de las acciones al observar mi conducta; es decir, al mirar la clase de conductas que yo exhibía, supo mi emoción. Al revés, si él hubiese distinguido primero mi emoción al atender a lo que tú llamas expresión de la emoción, habría sabido en qué ámbito de acciones me encontraba, y podría haberme dicho: "Papá, estás agresivo, si me acerco a tí es posible que me golpees a mí también, no sólo a los cardos". Es decir, al ver mi emoción, Alejandro habría sabido qué conductas me eran posibles.

Yo diría que en tu expresión algo tiene que haberse transmitido que le hizo saber al niño instantáneamente que el enojo no era con él, que estabas enojado con las plantas que te impedían caminar y no con él. Si no fuera así, ¿cómo lee el niño tus intenciones ?, ¿cómo sabe que el enojo no es con él ?

El niño no leyó mis intenciones, por eso preguntó. Lo que él distinguió fue el dominio de acciones en que yo me encontraba, y lo distinguió en tanto yo y él pertenecemos a una historia de convivencia en conversaciones del vivir que ha dado origen a coherencias estructurales en el emocionar. En esas circunstancias, Alejandro y yo nos movíamos en coherencia estructural, y la distinción que hizo surgía sola.

Claro está que, hablando metafóricamente, podría decir: "Yo creo que el niño sabía mi emocionar por la historia, la apreciación que hizo no la hizo desde el vacío relacional. El niño sabía que su padre no era enojón. Pero a veces nos equivocamos. La apreciación incluye la historia".

Otro caso. Un día voy en el auto con Beatriz, Alejandro (el mismo hijo, pero ahora grande) y su polola. Alguien me quiere vender algo por la ventanilla. En eso dan la luz roja y, después de recibir lo que me ofrecen, digo al vendedor que espere el dinero al otro lado de la calle. La polola le comenta a mi hijo: "Ahora tu papá se va a ir sin pagar", a lo cual Alejandro responde que su padre jamás haría tal cosa.

La respuesta de Alejandro toma en cuenta la historia. La conducta es la misma para los dos observadores ("lo espero al otro lado de la calle"): uno de ellos la ve como una conducta de alguien posiblemente deshonesto, y el otro, que conoce bien al personaje, tomando en cuenta su historia, ve a esa conducta como algo totalmente diferente. Cada uno de los observadores oye la respuesta que yo doy en un dominio de acciones distinto y, por lo tanto, revelando una emoción distinta que abre paso a esperar una acción diferente con la misma conducta de cruzar la calle. Para

uno la acción esperable es la huida, para el otro, es la detención para pagar sin interferir con el tránsito.

Por esto yo afirmo: "Si quieres conocer la emoción mira la acción, y si quieres conocer la acción, mira la emoción". En otras palabras, insisto: es la emoción que sustenta la realización de una conducta lo que le da a ésta su carácter como una acción u otra. Al mirar la acción, se ve simultáneamente la conducta y la emoción en un acto que surge como totalidad, sin haber separado conducta y emoción. Así, lo que surge es una acción de huida, o una acción de cooperación con otros que usan también la calle en ese momento. Al mirar la emoción, la atención es analítica, y se ve por separado emoción y conducta, de modo que si se ve la emoción de engaño, uno sabe que lo que habrá es huida, y si se ve la emoción de respeto, uno sabe que la acción será de cooperación.

Veamos ahora tu otra pregunta: ¿De dónde surge la pregunta de Alejandro, *"Papá, ¿ por qué no quieres a los cardos ?"*, ¿Cómo hace el niño la lectura de mis emociones de modo que me pregunta, apuntando adecuadamente a mi emocionar?

En mi opinión, el niño y yo íbamos juntos en todas las dimensiones de nuestro presente emocional, de modo que él no hace ningún análisis, simplemente ve mi actuar, ve mis acciones como totalidades, y me pregunta por ellas. Si no hubiésemos estado en un coemocionar armónico se habría preguntado ¿qué hace mi papá?, y habría tenido que analizar mi hacer para ver la emoción desde la que surgía la conducta de golpear los cardos, y así ver mi acción. En general, nadie que nos ve o escucha logra ver lo que hacemos, o entender

lo que decimos, si no distingue la emoción que sustenta nuestra conducta. El coemocionar armónico es el fundamento de la comprensión mutua.

*"Soy frígida "*, le dijo Magdalena.
*"Sígueme "*, le respondió Pablo,
*"respira como yo "*

**Y dejó de ser frígida.**

¿Qué pasó en un segundo? Algo casi imposible.

*"Tantas veces que traté y, ahora,*
*un simple cambio en la respiración*
*me devolvió la ilusión perdida» .*

Esta es una historia verdadera, breve, pero enorme en su significado. Más adelante te explicaré cómo fue este proceso, cuál fue esa increíble respiración. Pablo fue testigo de que lo que digo, así fue.

Y tú, Humberto, ¿sigues creyendo que las emociones sólo son "dominios de acción"?

Sí lo son, y el que lo sean, no les quita su fundamento orgánico. Nada puede ocurrir en los seres vivos que no se funde en su organicidad; pero no todo lo que ocurre con ellos ocurre en su corporalidad: el vivir, por ejemplo, ocurre en la dinámica relacional organismo/medio. Más aún, tu ejemplo mismo lo muestra, si uno lo mira adecuadamente.

La frigidez es una actitud íntima que restringe el fluir del emocionar dejando inaccesible el domino de acción de lo erótico sexual. ¿De qué se trata?: ¿falta de confianza en sí misma?, ¿enojo con los hombres?, ¿rechazo o miedo ante ellos? He aquí mi explicación de lo ocurrido.

Magdalena acepta la invitación de Pablo en un acto de confianza ajeno a lo erótico, y entrando en un dominio relacional que se funda sólo en el respeto por sí misma y el respeto mutuo, comienza la dinámica respiratoria que él propone atendiendo a su propia corporalidad, sin ninguna otra intención.

Magdalena, al hacer este ejercicio desde el respeto por sí misma y por Pablo, puede aceptar, y por lo tanto observar como algo espontáneo y natural, la transformación de su corporalidad que el ejercicio desencadena en ella, accediendo, casi de soslayo, a un emocionar que le estaba vedado desde el rechazo, el miedo o la desconfianza, ... miedo, rechazo y desconfianza que se desvanecen en la confianza en sí misma y en el otro, desde donde vive esa transformación. Si ella hubiese tenido desconfianza, el ejercicio respiratorio no habría tenido efecto.

En otras palabras, yo pienso que no hay duda, por lo que tú dices, que el ejercicio ha tenido un efecto terapéutico en Magdalena. Pero el que el ejercicio haya tenido efectos positivos también confirma el hecho de que el emocionar es un fluir de un dominio de acciones a otro, y que lo que en la vida cotidiana connotamos al distinguir distintas emociones son los distintos dominios de acciones a que accedemos en nuestro fluir relacional como seres en el lenguaje. Tampoco cabe dudar de los cambios fisiológicos que el ejercicio desencadena, ni de que éstos llevan a un cambio en el emocionar.

Pero, según mi parecer, lo central en este caso no es el mero ejercicio, sino el estar dispuesto a hacerlo, y eso también tiene que ver con el emocionar. Si respiro de una cierta manera, algo me pasa en el emocionar, pero, ¿y si no quiero hacerlo?; ¿y si no quiero respirar porque no me gusta la persona con la que estoy, o no me gusta lo que el que me guía evoca en mí? ¿Cuánto del efecto terapéutico se debe al respirar, y cuánto a la aceptación del ejercicio, en una situación en la que uno vivió el ser aceptado aun en su frigidez, y cuánto a ambas cosas combinadas ?

Depende de la forma de respirar, de activar orgánicamente el complejo sistema de la sexualidad a través de la ejecución de **patrones respiratorio-posturo-faciales específicos** que hemos medido en el laboratorio, y que son concurrentes a la sensación subjetiva que tenemos cuando nos sentimos sexualmente excitados.

El conjunto de estas acciones constituye el método de activar las emociones, que he llamado *Alba Emoting*.

Podemos decir que, al cambiar la fisiología a través del cambio respiratorio, - por supuesto que en la aceptación- de hacer el ejercicio cambia el "dominio de acciones" de Magdalena. Y yo agregaría que, por ende, cambia también su espacio subjetivo, porque es acción y es orgánico,

*si somos la misma cosa, tú y yo,*

Ese es el problema.

¿Cuál es el problema? El emocionar tiene que ver con la relación, la fisiología es el medio de su realización.

Los seres vivos, en general, y en especial los seres humanos que existimos en el lenguaje, nos movemos en distintos dominios relacionales como distintos ámbitos conductuales que, al entrecruzarse con nuestro emocionar, constituyen distintos modos de realizar distintos dominios de acciones. Así podemos realizar acciones agresivas, amorosas, miedosas, alegres o indiferentes, con el cuerpo, la palabra hablada, los gestos, el intelecto, o el alma, y fluir en el emocionar de un dominio de acciones a otro en muchas dimensiones distintas. Y si esto nos sorprende, es porque no nos percatamos de las dinámicas de entrecruzamiento fisiológico en que se dan nuestro emocionar y nuestros distintos ámbitos conductuales como seres en el lenguaje.

Como la clase particular de seres vivos que somos, nos parecemos en lo fisiológico, en eso somos como iguales, aunque en lo estricto de lo individual no lo somos. Pero somos tan parecidos que requerimos el mismo espacio vital, y todos los seres humanos vivimos el mismo modo fundamental de vida, a pesar de las muchas diferencias, y cuando ese modo de vida propiamente humano no se da, nos enfermamos.

Es por esto que lo normal es que los seres humanos nos movamos todos en las mismas emociones básicas, como el fundamento de nuestro emocionar, y que el resultado frente a las diferentes circunstancias de nuestros vivires particulares sea el surgimiento de nuevas emociones que surgen en la combinatoria de las distintas dinámicas estructurales que éstas implican. Pero también es resultado de nuestro ser seres de estructu-

ra plástica que aprenden su vivir viviéndolo, el que nuestro emocionar surja modulado por la consensualidad de la convivencia, y sea distinto en las distintas culturas como distintos modos de emocionar que, de hecho, configuran distintas vidas cósmicas. De modo que

*si somos la misma cosa tú y yo,*

es sólo porque hemos vivido la misma cultura y hemos aprendido el mismo emocionar.

S50

Sería ahora interesante saber qué detona primero:

Si la acción detona lo orgánico
o lo orgánico detona la acción...

Las preguntas, ¿qué es primero, la acción o lo orgánico? o ¿la dinámica del emocionar va de lo orgánico a la acción o al revés?, son preguntas engañadoras, porque presuponen una disyunción que no ocurre. La emoción, como fenómeno biológico, pertenece a la relación y es un modo de fluir en ella, no es causada por lo orgánico, aunque, por supuesto, lo involucra. Lo que ocurre, es, por una parte, que lo orgánico configura la dinámica corporal desde la que se da la dinámica relacional en la que distinguimos las emociones como dominio de acciones, y por otra parte, que los cambios orgánicos dan origen a cambios en el fluir relacional del organismo que nos aparecen como cambios en su emocionar. Además, como la dinámica orgánica cambia según las contingencias de las interacciones del organismo, ésta cursa necesariamente modulada por lo que pasa en las interacciones de éste.

Pero lo orgánico cambia también desde sí como resultado de su propia dinámica, y da origen a cambios en el fluir de las relaciones del organismo que parecen surgir con independencia de lo que pasa en este fluir. El resultado de todo esto es que los organismos adquieren un estilo de emocionar y un estilo de cambio orgánico en las distintas circunstancias del vivir, que depende del modo de vida que éstos han llevado, cosa que uno puede indicar diciendo que el emocionar, que el fluir de las emociones, es aprendido.

El cambio orgánico no causa lo relacional, ni lo relacional causa el cambio orgánico. Se trata de dominios de fenómenos que no se intersectan, pero que sí se modulan en una dinámica de generación recíproca a través de los cambios estructurales que organismo y medio se gatillan mutuamente en sus interacciones recurrentes.

Déjame decirlo de otra manera. Los seres vivos somos sistemas moleculares, y como tales somos sistemas determinados en nuestra estructura. Esto es, todo ocurre en nosotros desde nuestra dinámica estructural y como resultado de ella, pero no todo lo que ocurre en o con nosotros nuestro vivir ocurre en nuestra corporalidad. Un ser vivo como cualquier sistema existe en dos dominios, el dominio de la dinámica interna de su corporalidad o fisiología (que es el de su dinámica estructural), y que es lo que lo constituye como unidad, y el dominio de interacciones donde existe como totalidad, que es el medio donde opera como el caso particular de sistema o ser vivo que es. Los fenómenos o sucesos de estos dos dominios, sin embargo, no se intersectan, son disjuntos. La dinámica estructural (fisiología) de un ser vivo como ente molecular hace posibles las interacciones de éste como totalidad (sistema) en el medio, pero no determina su conducta como tal pues ésta surge como el fluir relacional de sus interacciones. Es por esto que yo insisto en que la emoción tiene lugar en la relación, no en la fisiología.

En estas circunstancias, lo que yo sostengo es que la realización de una dinámica respiratoria particular puede desencadenar en una persona la dinámica fisiológica que hace posible en ella una cierta emoción, pero no hace la emoción porque ésta surge en la dinámica relacional en que la persona participa. En nosotros los seres humanos esta dinámica relacional puede ser reflexiva al relacionarnos en nuestra multidimensionalidad de seres en el lenguaje con el ser fisiológico que aparece en nosotros mismos, y podemos vivir su distinción como un emocionar particular con todo lo que éste trae consigo en nuestro vivir. No olvidemos que aprendemos a conocer (distinguir en el fluir de

nuestro vivir) nuestras emociones en las conversaciones con otros en que distinguimos las distintas dinámicas fisiológicas que vivimos en el fluir de nuestras relaciones. En síntesis, lo que digo es lo siguiente: a) los dos dominios de existencia del ser vivo, el fisológico y el relacional, se modulan mutuamente de manera reciprocamente generativa en la realización del vivir; b) una emoción particular tiene lugar en la relación sólo si la dinámica fisiológica es la adecuada, y una dinámica fisiológica da origen a una emoción particular sólo si la dinámica relacional es la adecuada; y c) si no hay coherencia entre la dinámica fisiológica y la dinámica relacional, se vive la sorpresa o el miedo.

*Juventud divino tesoro*
*ya te vas para no volver*
*cuando quiero llorar no lloro*
*y a veces lloro sin querer.*

(Ruben Darío)

Cuando uno hace alguno de los distintos patrones respiratorios de tu *Alba Emoting*, modula la dinámica fisiológica de la manera propia a la emoción que corresponde. Pero, al mismo tiempo uno se encuentra inmerso en el fluir de su vivir emocional y reflexivo, de modo que el respirar que uno realiza ocurre en ese contexto psíquico y fisiológico, y es vivido desde allí. Los seres humanos jamás hacemos, ni podemos hacer lo que hacemos como seres humanos, sea ésto los patrones respiratorios, la meditación budista, o la entrada en un éxtasis místico, fuera de nuestro ser en el lenguaje, y por lo tanto, fuera del acceso a nuestra reflexión.

No me cabe duda alguna que los dos dominios, el fisiológico, que he explorado, y el relacional, que tú exploras, se modulan recíprocamente.

En mi experiencia, trabajando con *Alba Emoting* he observado sistemáticamente que si una persona reproduce correctamente los patrones respiratorio-pósturo-faciales específicos de una emoción básica, la persona entra en esa emoción, **independientemente del contexto circunstancial, relacional o histórico** en que se encuentre. En ese sentido *Alba Emoting* es un sistema universal y acultural que funciona en la práctica por la coherencia interna que tienen los patrones fisiológicos, que son muy precisos. Pero como la emoción se inicia fuera de contexto, puede sorprender al que hace el ejercicio por primera vez. De ahí que, dada la potencia del método, es muy importante aprenderlo bajo guía experta. No me canso de decirlo.

Volviendo a la reciprocidad, ¿no será ése un sistema que se muerde la cola?

Me parece que morderse la cola es cerrar el círculo, y, por lo tanto, no hay conversación y por lo tanto no hay necesidad de bailar.

*¡Y vengo desde París a bailar contigo!*
*¡Y me gusta tanto conversar contigo !*

***No me sueltes que me caigo***

(escribir-un-libro-nace-de-la-ImPeRfEcCión)

y me acuerdo del *Principito*...

¿Que la relación organismo acción en el emocionar parece ser un sistema circular a través del mutuo gatillamiento de cambios estructurales?

Sí, lo es en la dinámica del entendimiento; pero en el fluir del vivir no lo es porque en cada giro no se vuelve al punto de partida, sino a uno equivalente pero desplazado en el fluir estructural y relacional del organismo. Se trata de una espiral en el fluir de las interacciones recurrentes, de modo que cada vuelta del convivir es una vuelta en el desplazamiento estructural y, por lo tanto, en el modo de coexistencia o convivencia. De esta manera aparece la temporalidad como una nueva dimensión que, al ser distinguida en el razonar, participa en el fluir del emocionar como pasado y futuro.

El uroboro al morderse la cola no constituye, a mi juicio, una buena metáfora de la eternidad; pero sí del continuo retorno, como fenómeno circular. Pero la vida humana no es circular aunque parezca repetitiva, nos transformamos en el vivir y en él se transforman nuestro emocionar y nuestra circunstancia. Nos encontramos en continuo cambio estructural, congruente con un medio cambiante, en circunstancias en que, tanto nosotros como el medio, cambiamos de dos maneras, desde nuestras respectivas dinámicas internas, y como resultado de los cambios mutuamente gatillados en el fluir de nuestras interacciones recurrentes en un proceso recursivo de mutuo gatillamiento de cambio estructural. El fluir del vivir es una historia de cambios estructurales de curso recursivo, y es por ello que surgen nuevos dominios de fenómenos en su devenir. Ser vivo y circunstancia cambian recursivamente juntos de manera coherente, y cuando tal coherencia se pierde, el ser vivo se muere o se desplaza a otra circuns-

tancia en la que conserva su vivir. La danza es un caso de esa clase. Los danzantes, en la medida que danzan juntos, son todos parte de las circunstancias de los otros y todos cambian de manera coherente como resultado de su fluir en interacciones recurrentes en una dinámica de cambio estructural recursiva. Por esto la danza es un continuo fluir relacional creativo.

Entonces sería como una espiral ¿verdad?

*Tengo la imagen de una voluta de humo que creativamente sube a la estratosfera.*

Me pregunto cuál es la verdadera lógica: ¿la más terrenal o la menos terrenal? ¿Qué es lógico?

Para mí es lógico que si tú respiras de una determinada manera, expresas, vives y te mueves en una determinada emoción.

Tú sostienes además que la lógica es siempre lógica, pues depende del punto de partida del que logiza, ¿no es así?

La emoción es un estado orgánico y una misma acción puede expresar diferentes emociones. Eso es verdad también.

Sí, sería como una espiral en la que cada vuelta se asocia a un desplazamiento lineal con lo que surge algo nuevo. Qué surge, depende de la dirección del desplazamiento lineal que ocurre.

En este proceso, la lógica está dada por las coherencias de las coordinaciones de acciones propias del conversar (que es, por supuesto, coordinación de coordinaciones de conductas y de emociones). Por esto es que yo insisto en que debemos atender a la vida cotidiana, a lo que hacemos en nuestro hacer y emocionar, si queremos entender lo humano. Es allí donde vivimos, y es desde las coherencias del vivir que explicamos el vivir, cualquier vivir, porque todos los dominios técnicos, como dominios de vivir, son expansiones del vivir cotidiano. Por lo tanto, es lo que vivimos lo que debe guiar nuestra indagación sobre las emociones.

Y eso es lo que estamos haciendo.

Además, hay que destacar que no todas las relaciones que hacemos son lógicas en el sentido deductivo. Hacemos muchas relaciones que son abstracciones de coherencias entre procesos que ocurren en dominios disjuntos (que no se intersectan), pero que están coordinados por las dinámicas recursivas de cambio estructural coherente que surgen de las interacciones recurrentes de los elementos que los realizan.

Tal es el caso en la relación entre dinámica orgánica y emoción. La dinámica orgánica hace posible la conducta relacional del organismo, pero no la especifica porque ésta surge en la relación con el entorno, pero no se puede deducir la conducta relacional de la dinámica orgánica, ni al revés.

Es por esto que el emocionar se aprende, o se establece en la historia evolutiva en el cambio coherente del organismo y el medio.

El explicar la conducta humana tiene lugar como parte de la conducta humana y, por ello, pertenece a las coherencias del vivir tanto en su aspecto lógico como en su aspecto emocional.

El emocionar no es lógico ni ilógico, pertenece al fluir de los dominios relacionales en el devenir del vivir, y no al dominio de lo argumentativo. Por ello, las emociones entran sólo como factores usables en la argumentación, y no como partes del argumento lógico.

Lo que sí sucede, y esto es básico, es que las emociones constituyen, al especificar en cada instante el dominio relacional en que una persona se mueve en el desarrollo de su argumentación lógica, el fundamento no lógico desde el cual esa persona acepta las premisas a priori que fundan la lógica de su argumentación.

A este respecto puedo comentar que, con el tiempo, he ido entendiendo lo que son las mafias, los personajes estilo *El Padrino* o lo que significa crear una sociedad de negocios o de familia : lo que en verdad liga a los miembros de la sociedad es el código afectivo que está por encima de las ideas, conceptos o intenciones.

Cuando se crea una "sociedad", hay que recordar, como me lo hizo notar un connotado y docto amigo abogado, que el origen de la palabra viene del derecho romano, y se refiere al "afecto societatis". Es decir, es por la relación emocional que se establece el vínculo. Y lo mismo ocurre en esos clanes familiares que ocupan todos los diversos cargos de una misma empresa.

Recuerdo de mi propia experiencia, en comisiones de trabajo universitario, cómo por encima de las ideologías, la fuerza cohesiva de los que venían del mismo colegio, o de los que eran amigos de infancia, dominaba casi siempre los debates. Así mientras más variada la extracción social y más heterogéneo el grupo humano, mayor era la dificultad para ponerse de acuerdo, aun entre aquellos que profesaban una misma ideología.

Se vive desde el emocionar, por ello se hace algo con otro, sin esfuerzo, sólo desde el placer de la compañía. Cuando no es así, el hacer algo juntos ocurre siempre en la lucha y la queja, ya sea explícita o implícita. La razón no nos salva de esto, la razón es secundaria, o mejor dicho, sobrepuesta al emocionar y entrelazada con él. El vivir humano es emocional y racional a la vez, siempre, no lo uno o lo otro. Todo argumento racional se funda en premisas aceptadas a priori que definen su dominio de validez. Por esto, al cambiar nuestra emoción cambia nuestro razonar, y cambian nuestro ser y nuestro mundo. Al mismo tiempo, todo argumento racional construye en el mundo que el emocionar define, y con los cambios relacionales que trae consigo, tiene consecuencias en nuestro emocionar. Por esto, toda argumentación racional, aunque no determina el emocionar que surge con él, modula el emocionar.

En la historia evolutiva de los seres vivos aparece primero el emocionar, luego el razonar. De hecho, el emocionar aparece en el origen mismo de las células, cuando en las bacterias surgen dos dominios relacionales en su motilidad: acercamiento con el batido flagelar ondulatorio, y cambio de orientación con su batido flagelar circular. La razón o el razonar, en cambio, surge mucho después, con el lenguaje en el origen de lo humano.

S58

Cachagua, 2 de enero de 1996

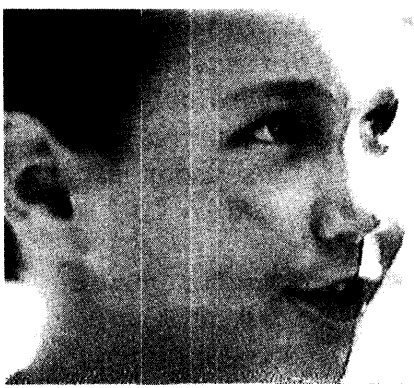
Buen lema para comenzar el año:

Primero la **Emoción**
Luego la **Razón**

*No hemos podido retomar nuestro baile: fueron los últimos días del año, inmersos en regalos,entrevistas,vida social,tu Premio Nacional de Ciencia, ricos días con mi hija y nietos, largos baños de mar, quema de lo impropio del año con los amigos antes del abrazo de las 12 al comenzar el nuevo, propósitos meditados interiormente, champañazo en la terraza bajo el cielo radiante de estrellas, sin luz artificial...*

*¡ Qué felicidad la llegada inminente de mis amigos,colegas y vecinos después de tan larga ausencia!*

*Que 20 años no es nada,*
*si febril la mirada*
*errante en la sombra te busca y te nombra.*
Vivir...
*(dice el tango)*



Y del clásico español:

*«Vivir débese la vida de tal suerte*
*que quede viva en la muerte.»*

*Pasado mañana vienes a Cachagua,y retomaremos el baile, conversaremos flotando en el mar, en la playa de las Cujas, y te reirás estruendosamente, tu risa haciendo eco con la no menos bullante de Björn. Algún día nos encontraremos todos juntos, en la vera del camino, entre el polvo de nuestra callecita cachagüina, donde nos vamos encercando y abriéndonos al mundo .*

*Y pasa el camión de la basura.*
*Y corro detrás del de agua, en este verano que comienza seco.*

*Y suspiro...*

*(Salgo a comprar y riego mis plantas)*

**********

Recuerdo ahora una conversación que tuvimos hace poco sobre las emociones mixtas o, para no tomar posiciones tan definidas como sugiere la palabra 'mixta', digamos que se trataba de dialogar sobre las emociones 'no básicas'.

Todo partió de un comentario que te hice a propósito de una conversación con un director de teatro interesado en mi método de las emociones.

Me decía el director que si quería que la actriz atravesara el escenario para ir al dormitorio a encontrarse con el marido al que amaba, y al que no veía hacía un cierto tiempo, debía ejecutar esta acción de una manera notoriamente sensual, pero al mismo tiempo temerosa. Su comportamiento escénico debía expresar esta ambigüedad, para lo cual debía imaginarse una situación correspondiente.

En términos de emociones básicas esta ambigüedad podría expresarse con una mezcla dosificada de erotismo y miedo, para lo cual, aplicando *Alba Emoting* yo le pediría a la actriz que reprodujera el "patrón efector" del modelo erótico, intercalando diferentes dosis de mezcla y/o alternancia, del patrón de miedo. La actriz, así tendría la posibilidad de probar su acción sobre el escenario con elementos objetivos que configuran la ambigüedad que se le pedía, elementos que son fisiológica y expresivamente concretos.Por ejemplo, podría iniciar la respiración erótica, pero en vez de hacerlo con el cuerpo relajado, lo haría tensando ciertos músculos.

Si la actriz sólo se apoya en imaginar una situación, corre el riesgo a mi juicio de entremezclar su acción con sus propias vivencias emocionales que, en el caso de la escena descrita, le podían ser desfavorables. Por ejemplo, si en su memoria o imaginaria afectiva se infiltrara un temor al sexo, su comportamiento sobre el escenario podía denotar más miedo que sensualidad, con lo cual no le sería posible transmitirle al público lo que la escena requería.

El uso correcto de los patrones efectores del erotismo y del miedo, en ese caso, constituye un instrumento más objetivo y controlable que el dejarse llevar sólo por su imaginación y/o vivencia personal, que puede alejarla de lo que le pide la escena y el director.

¿Cuál sería el comportamiento de la actriz si el director le hubiese dicho, en cambio, que caminara hacia el dormitorio donde la esperaba un amigo, con la actitud afectuosa que se tiene hacia un camarada y no hacia un enamorado?

Pienso que, si bien la situación imaginada puede bastar para transmitir correctamente el estado emocional pedido y, por lo tanto, provocar una acción (modo de caminar, expresion facial) concordante, el agregar conscientemente el uso del patrón de la ternura/amistad en este caso, enriquecería la calidad de la expresividad adecuada para la escena. El comportamiento del actor sería más directo y transparente y por lo mismo sería mejor percibido por el público .

Con el método *Alba Emoting* no es necesario acudir al recuerdo, a la imaginaria o a la memoria afectiva, que es el gran dios de los actores, y que, entre paréntesis, tú me decías que no existe .

Con *Alba* se parte de la respiración adecuada a la emoción requerida, y el resto viene de por sí.

Como escribe un suizo, famoso director de teatro en su libro, después de experimentar con el método: "Cuando se usan los patrones emocionales correctamente, las imágenes vienen de por sí; en efecto, ¡te persiguen!".

En el caso de la música, para la interpretación musical, el director tiene una metódica y terminología bien precisa para la modulación emocional en la interpretación, porque le pide a sus músicos: crescendo, piano, molto vivace, etcétera. Con las emociones, según lo que tengo entendido, tal tipo de precisión no se da explícitamente en ningún método de trabajo teatral.

No basta decirle al actor: "tienes que estar más enojado en esta escena", o bien "tu andar tiene que ser mas voluptuoso" o "la ternura que expresas se ve demasiado triste para el personaje" o " lo que quiero es un estado de ánimo más alegre". El problema es el **cómo.**

Existen precisiones técnicas para el trabajo vocal que le permiten al director solicitar al actor, por ejemplo, "quiero que lo digas con una voz más aguda, media octava más arriba", o bien, "saca la voz más desde el vientre", lo que va a depender de acciones muy precisas con el aire y el trabajo de las cuerdas vocales, con la tensión de los músculos. Ahora bien, el director que maneja *Alba Emoting* puede pedirle lo mismo al actor entrenado con el método, estipulando el grado, intensidad , mezcla, "coloratura" que desee que dé en su interpretación emocional. Incluso puede pedirle que pase de la rabia al miedo y que luego tenga un leve momento erótico para, en seguida, comenzar a llorar...

****

Transcribo a continuación lo que me dices en una cassette que grabamos durante un vivo y jugoso intercambio verbal sobre las emociones que yo llamo mixtas:

S58

"El describir ciertar emociones como mezclas de otras, en las que se juntan, por ejemplo, un poquito de miedo con un poquito de curiosidad para generar la timidez, es a mi juicio útil pero engañador, oculta algo que luego se pierde. Y es de lo que se pierde de lo qüe yo quiero hablar, no como una negación sino que como una ampliación .

En el devenir histórico humano, tanto evolutivo como individual, se configuran emociones nuevas que tienen validez relacional propia y no son simplemente mezclas de otras, aunque lo parezcan. Y son emociones nuevas, porque constituyen nuevos modos relacionales que operan constituyendo el espacio relacional en el que todo ocurre desde allí en adelante. Es igual que con el entendimiento, cuando alguien propone una idea que funda un nuevo espacio conversacional, aparece algo nuevo, un nuevo mundo en el hacer del pensar que no es propiamente una mezcla de las ideas originarias ".

¿He transcrito correctamente lo que me decías?

Sí. Lo que yo agregaría ahora es que el emocionar que uno vive es el que uno aprende a vivir desde su infancia en la cultura a que uno pertenece. Como tú, pienso que habrá un conjunto de emociones que acepto llamar básicas, porque son propias de nuestro ser humanos, y que han surgido con la forma que las vivimos en nuestra historia evolutiva con el modo como hemos vivido. Pero pienso, también, que la forma de la emoción evocada es la de la cultura vivida. Por esto creo que, de todos modos, tu actriz actuará el emocionar de la obra de la manera que ese emocionar le es propio.

CAPITULO III

# LA ACCION

## *Respirando en Santiago*

*el cuerpo en el emocionar*

S60

## A la búsqueda de seis emociones básicas.

Te propongo, primero, que bailemos con las emociones que llamo básicas, con las cuales he estado trabajando hace tiempo. Son seis, para mí, y no más :

**la alegría**, (risa)
**la tristeza**, (pena, llanto)
**el enojo**, (ira, rabia, agresión)
**el miedo** (angustia, terror)

y las dos formas básicas de **amor**,
el **amor erótico** y
el **amor ternura.**

*Quisiera hacerlas girar, mirarlas desde diferentes ángulos, enriquecerlas, proponértelas,quererlas...*

*Levanto los brazos,agacho la cabeza,la apoyo en tu hombro, y giramos lentamente.*

Pienso que el amor tiene una sola forma, y que lo erótico y la ternura **no son las dos formas** del amor, sino dos formas de relacionarse en el amor. Pero de esto hablaremos más en otro momento.

Ahora, comencemos por la **tristeza.**

Estoy en la **tristeza:** me muevo poco; no quiero salir; todos mis comentarios tienen un dejo negativo; no cuento lo que me pasa y prefiero estar en silencio; no acepto invitaciones aventureras; me involucro en haceres contemplativos sin interesarme en ellos; tal vez si me atacan sin mucha violencia, no me defienda; en las conversaciones mis argumentos suelen ser depresivos y mi lógica es como siempre impecable, pero de desarrollo frecuentemente negativo; veo la falta de posibilidad o la dificultad en casi todo.

La emoción de **tristeza** en que me encuentro, hace de todo lo que hago un acto triste: me peino, pregunto, camino, como, reflexiono, canto, leo, pienso en mi abuelita, ... lo que fuere que haga es y será un acto triste hasta que salga de la tristeza como un modo de relacionarme en el vivir.

S62

**La emoción define lo que pasa,**

**¿ verdad?**

La emoción define la acción y, al definirla, especifica, hace, lo que pasa en la relación con el otro, lo otro, o sí mismo. Es decir, la emoción constituye el espacio relacional en que se mueve un animal como un espacio de acciones y, con ello, el fluir emocional especifica las acciones que éste puede y no puede hacer en cada instante, mientras que las circunstancias en que el animal se encuentra en cada momento determinan, momento a momento, la forma que sus acciones tienen en términos de conducta, como leer, conversar, caminar, comer, visitar, trabajar, ... lo que fuere. Dicho en otras palabras, es la emoción lo que le da a la conducta, en cada instante, su carácter como una acción u otra. Es la emoción, con que toco al otro, y la emoción, con que el otro recibe mi contacto, lo que hace que yo y el otro vivamos mi tocarlo ya sea como una caricia o como una agresión.

Pero, veamos ahora lo que tú dices de la respiración.

## Lo que se siente, se relaciona con el modo de respirar.

Veamos qué pasa con el llanto, situación extrema de la **tristeza**:

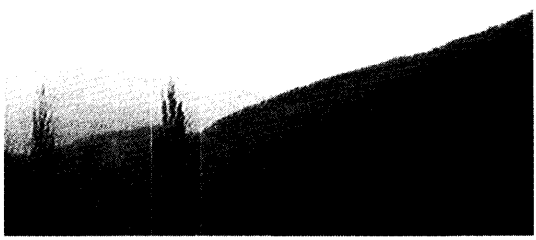
*Sollozos. Sacadas. Staccatos.*
*Inspiraciones entrecortadas,*
*como en sacudidas.*
*Expiración como en un suspiro:*

**Está llorando.**

Si se mantiene, por intención o por hábito, aun levemente, este tipo de respiración, Magdalena o Juan se sentirán tristes y lo expresarán inequívocamente. Y si esta respiración se hace crónica, ellos pasarán a un estado, y por lo tanto a un "dominio de acciones", como tú lo llamas, mantenido en el tiempo, que puede hacerse crónico, y que corresponde a lo que llamamos corrientemente depresión.

Pero no sólo cambia la respiración. También cambia la expresión de la cara, la postura corporal, el grado de tensión de los músculos:

*La mirada se dirige hacia abajo,*
*Aparece un pliegue en la frente,*
*La boca toma un rictus particular,*
*con el borde externo de los labios*
*que desciende...*



**S64**

*Los hombros se encogen,*
*el cuerpo está pesado,*
*relajado,*
*muerto,*
*sin ganas de moverse.*

*Sila persona se desplaza,*
*lo hace lentamente,*
*torpemente.*

*Si habla,*
*aunque más bien permanece*
*en silencio,*
*su voz es baja,*
*plana,*
*monótona,*
*sin relieve,*
*sin volumen*
*Se le entiende mal.*

¿ Verdad que las personas tristes suspiran mucho?

Sí. Sin embargo, pena, tristeza, llanto, depresión, no son la misma cosa porque, aunque de la misma clase relacional fundamental, involucran configuraciones y dimensiones relacionales diferentes. Aun así, lo que tú dices me parece básicamente válido. En cada emoción se respira de una cierta manera particular y no de otra, se tiene una cierta dinámica corporal y facial, y no otra. Pero insisto, la emoción ocurre en la relación. La dinámica fisiológica, modulada por el fluir relacional, especifica en cada instante el dominio relacional en que el animal se mueve, como un ámbito en el que sólo ciertas interacciones y relaciones son posibles. En otras palabras, la emoción es un fenómeno de la relación, no existe como algo propio del animal aislado, ni tiene sentido hablar de ella sólo desde un punto de vista fisiológico. Como observadores, podemos adscribir una emoción a un animal aislado, al mirar su dinámica corporal, haciendo una apreciación sobre su moverse relacional; pero ella ocurre como fenómeno en la relación, no en la dinámica postural.

Sigamos.

> *"¿Me invitas? Gracias, no voy, no sé por qué, pero no tengo deseos de moverme mucho; el día está tan oscuro".*

Todo lo que digo cuando estoy triste tiene que ver con lo que puedo o no puedo hacer, con lo que quiero o no quiero hacer. La respiración, el ritmo cardíaco, el tonus muscular, son parte de la realización de la dinámica relacional que la emoción es, en tanto modo de vivir relacional. En otras palabras, el que ahora un cierto respirar acompañado de un cierto ritmo cardíaco y una cierta configuración de tonus muscular constitu-

yan la dinámica corporal en que se vive una cierta emoción es el resultado de un cierto modo de vivir relacional que se ha establecido y conservado en el devenir evolutivo.

En otras palabras, es desde el devenir evolutivo al que nosotros pertenecemos que las distintas formas o configuraciones anatómicas y fisiológicas que definen cómo nos movemos en la relación son como son, y fluyen como fluyen, configurando en su fluir los distintos modos relacionales en que nos movemos y que distinguimos como distintas emociones. Es por su participación en el dominio relacional de la tristeza que el llanto pertenece a la tristeza, pero no es la tristeza. En fin, es porque el llanto es una forma extrema del vivir relacional que es la tristeza y se realiza desde la dinámica anátomo-fisiológica que la realiza, que el respirar del llanto evoca la tristeza en el que mira y en el que la realiza. El respirar del llanto es, en mi opinión, un extremo de un modo de respirar que podríamos reconocer ya exagerado en el suspiro.

Veamos otro ejemplo

Estoy en el **enojo**:

Digo cosas agresivas; trato a cualquier acercamiento con hostilidad; no escucho y respondo con violencia, destruyo cosas sin motivo justificado para un observador sereno; grito con facilidad; mi conducta es negativa y ciega frente a la circunstancia, entro en discusión, no en conversación;

SBA : *"y por lo tanto no bailas, sino que te enfrentas,te opones ",*

HMR: *"no bailo:ataco, hiero,desdeño".*

y aunque mi lógica es impecable como siempre, mis argumentos se fundan con frecuencia en aspectos negativos para la relación en que me encuentro. En el enojo, cualquiera que sea su intensidad, casi veo solamente oportunidades para atacar y negar al otro o lo otro.

*Enojada,*

*María inhala*
*y exhala, por la nariz,*
*con los dientes apretados.*
*Los párpados tensos,*
*la mirada fija,*
*el ceño fruncido,*
*la cabeza echada adelante.*
*Los puños apretados,*
*todo el cuerpo en tensión,*
*lista para atacar;*

*Sus movimientos son rápidos,*
*bruscos,*
*inarmónicos.*

**Está furiosa**

*La voz le sale naturalmente dura,*
*estridente,*
*Las palabras mordiendo*
*a través de la mandíbula apretada.*

*No se diferencia mucho de un perro*
*que muestra los dientes...*

**Y hasta los dioses se enfadan así.**

Magdalena
Medea
Orlando
Un hombre a quien le acaban de chocar su auto.

Y el estado interior o la vivencia subjetiva del que expresa todo esto es de irritación, cólera, enojo o rabia, dependiendo del grado de intensidad de la emoción.

Si él está en el enojo, grita, agrede de voz al menos, y no ve la vergüenza del otro. No oye disculpas y no ve la posibilidad de resolver el suceso de una manera que no sea en la agresión. Si él está en la serenidad, tal vez diga: "Lo que fácilmente llega, fácilmente se va".

La rabia es un extremo del enojo. La incomodidad con el otro es casi un enojo mínimo. El enojo, cualquiera que sea su magnitud, restringe la mirada, y cuando del enojo se pasa a la rabia, se llega a la ceguera. El enojo restringe o limita la inteligencia, y cuando se llega a la rabia, la inteligencia desaparece.

Tal vez sea oportuno decir aquí qué entiendo yo por inteligencia. Según mi pensar, la inteligencia tiene que ver con la capacidad de consensualidad en la participación con otro en la creación, expansión u operar en un dominio de conductas consensuales. Y esto, en el entendido de que son conductas consensuales aquellas que se establecen como coordinaciones conductuales en el fluir de la convivencia. Las conductas consensuales son, para decirlo sucintamente, coordinaciones conductuales no instintivas, esto es, surgen en las contingencias de la convivencia y no como resultado del mero desarrollo del organismo.

*«Te ves muy bien con ese vestido, linda»,*

*le dice Magdalena insidiosamente a su amiga, con una leve sonrisa, entre agresiva y riendo, de lo que resulta el inconfundible sarcasmo o ironía.*

Esta es una típica emoción mixta, que se da mucho en el diario vivir, pero que no es parte del repertorio emocional de base: un niño pequeño no es nunca sarcástico...

irritación
enojo
rabia
agresión
furia
indignación

**(ironía-sarcasmo)**

Todos estos estados emocionales corresponden básicamente a una sola categoría y, por lo tanto, a un mismo estado funcional y, por lo tanto, tu dirías, a un mismo "dominio de acciones". Lo que cambia es la intensidad de la emoción: la furia es más intensa que la rabia o que la simple irritación, pero ambas comparten el mismo "patrón efector".

Shakespeare describe este modelo expresivo, poética y lúcidamente :

> *« ...cuando la tempestad de la guerra sopla en nuestros oidos, nos es preciso imitar la acción del tigre; poner en tensión nuestros nervios, hacer llamamiento a nuestra sangre, disimular el noble carácter bajo un máscara de furia y de rasgos crueles; así, pues, dotad vuestros ojos de una terrible mirada: que vigilen a través de las troneras de la cabeza como cañones de bronce; que las cejas os dominen tan tremendamente como una roca minada domina y aplasta a su corroída base socavada por el océano salvaje y devastador.Vamos,¡ enseñad los dientes y abrid de par en par vuestras narices! ¡Contened vuestro aliento y elevad vuestro espíritu a la mayor altura!»*
>
> *(La vida del Rey Enrique V,* Acto III, Escena 1*)*

El sarcasmo es una totalidad emocional en el mundo cultural en el que esa palabra tiene presencia como distinción de un modo relacional, y hace unidad lo que de otra manera sería una mezcla de emociones en un fluir de acciones contradictorias. Es decir, en nuestra cultura, el sarcasmo es sarcasmo, no mezcla de emociones. Si lo distingo, veo un dominio relacional en el que las acciones son eso, sarcasmo, aunque la forma mezcle conductas de agresión y aprobación.

En el caso de la arenga inflamatoria del *Enrique V* de Shakespeare, el que hace la arenga quiere evocar en el enemigo el miedo en los soldados que lo atacan, al mismo tiempo que quiere evitar las acciones en el miedo de sus soldados. En otras palabras, lo que el orador quiere es que el enemigo entre en el dominio relacional del miedo en el que las acciones son de desorden, huida, incertidumbre, y sometimiento. Quiere evocar en el presente relacional de sus enemigos, el dominio de conductas relacionales en el cual todas las acciones son de miedo. Y hace esto invitando a los soldados de su bando a vivir o, al menos, a pretender que viven, las acciones de coraje, valentía, y agresión.

Ahora estoy en el **miedo**: me retiro; me escondo, cualquiera que sea la situación en que me encuentre; reacciono fácilmente como si fuese atacado y escapo; me achico, me disminuyo; si puedo, me desplazo hacia donde no sea visto; puede que no quiera estar solo y que sea una compañía intranquila frente a las situaciones que me parecen amenazantes; reacciono la mayoría de las veces con la atención puesta en un supuesto peligro y con ceguera ante mi entorno; mi lógica

argumentativa es impecable, pero los fundamentos de mis argumentos están asociados a la desconfianza.

Lo que acabo de decir no es un juego de palabras. Es una descripción y una evocación en el fluir de una dinámica relacional particular (el miedo) que involucra a todas las dimensiones corporales, y que define el espacio de acciones en que el presente conductual tiene lugar en cada instante. Y es, precisamente por esto, que las emociones corresponden o se constituyen en modos distintos de ver, oír, oler, tocar y moverse. Las palabras que describen el emocionar no describen lo que se vive, sino la dinámica relacional y, al hacerlo, connotan lo que quieren describir, y si lo hacen bien, evocan lo que connotan.

Veamos cómo respira el **miedo**.

*Una inspiración brusca que se mantiene,*
*que apenas osa soltar el aire;*
*pequeñas y abruptas inhalaciones*
*por la boca abierta*

*Los ojos tensamente abiertos,*
*casi saliéndose de las órbitas.*

*El cuerpo tenso,*
*echado hacia atrás,*
*como preparado para arrancar.*

*Los brazos y manos protegiendo el cuerpo y la cara...*

temor,
miedo,
ansiedad,
angustia,
terror,
pánico.

Todos estos estados emocionales, para mí, se engloban bajo el concepto de miedo. En lo que se diferencian es en la intensidad y la duración de la emoción: el temor, por ejemplo, es una respuesta de miedo más leve que el terror.

Es importante darse cuenta de esto, porque muy frecuentemente no distinguimos en qué estado emocional nos encontramos y, en el caso particular de la ansiedad o de la angustia, nos cuesta reconocer que lo que en realidad nos pasa,

es- que- tenemos **miedo.**

Una vez me preguntaron en un congreso de psiquiatría si para mí la angustia era lo mismo que el miedo, y yo dije que sí, en el sentido que ambos tienen similares activaciones orgánicas y expresivas. ¡Basta observar la expresión de la cara y la tensión corporal de esas personas ansiosas, cuando suena el teléfono, o cuando alguien anuncia que no hay pan para el almuerzo! Sí, la ansiedad es miedo, y las personas ansiosas se caracterizan por reaccionar con miedo a la más mínima causa. Viven atemorizadas.

Llamamos ansiedad o angustia a un miedo sin causa clara, y sólo aceptamos decir que la emoción es de miedo propiamente tal, cuando está ligada a una situación más definida.La angustia es un estado que puede hacerse crónico, mientras que el miedo es reactivo a una situación particular y, por lo tanto, generalmente desaparece en cuanto desaparece el estímulo que lo genera. La funcion básica del miedo es advertir un peligro inminente.

Por ejemplo, yo les tengo un terrible miedo a los temblores, y cuando hay uno, tengo una reacción de pánico, arranco, y el corazón casi se me sale del pecho. Termina el temblor y lentamente mi corazón retoma su ritmo normal y me calmo. En cambio, si me pongo a pensar en que podría temblar, o bien, si estoy viajando en un auto, que podría chocar, puedo pasarme un largo tiempo angustiada. En estos casos, tendría los mismos síntomas orgánicos, aunque menos intensos, y tendría la misma sensación subjetiva de miedo.

El estar en el miedo sin causa real está en la base de los comportamientos neuróticos. Las fobias son un caso patológico de miedo crónico.

Ayer, trabajando en un taller con psicólogos, los participantes confundían la angustia con la tristeza. En un ejercicio le pedí a uno de ellos que representara lo que para él era una persona angustiada. Respondiendo a mi pedido, entró a la pieza con movimientos rápidos, se paseó por el espacio mirando a todas partes, con bruscos giros de la cabeza, moviendo las manos nerviosamente. Luego le solicité que entrara triste. Repitió las misma acciones más lentamente, caminando como con dificultad, poniendo gran peso en el cuerpo, dirigiendo la mirada al suelo.

Fue claro para todos los participantes que se trataba de dos conductas completamente distintas para la misma acción solicitada: entrar y pasearse por la pieza. Puesto que las acciones se ejecutaron intencionalmente con diferentes emociones y, por lo tanto, con distintos patrones efectores, fueron diferenciados correctamente en su contenido emocional, por los que mirábamos desde fuera.

Yo diría que si consideramos la angustia y la tristeza como dos emociones distintas, no se trata de dos conductas diferentes para la misma acción, sino que de la misma conducta (entrar a la pieza caminando) realizada desde dos emociones distintas, y, por lo tanto, de dos acciones diferentes. Si, por el contrario, consideramos que la angustia es un modo de estar triste, se trata de dos conductas diferentes para la misma acción, con diferente intensidad o diferente dimensionalidad. La emoción define a la acción, según lo que yo digo.

**SBA** *¡Y lo digo yo también!*

Es la conducta la que puede variar dentro de una misma emoción, y ser igualmente, por ejemplo, una acción de miedo. Ya lo he dicho, se puede comer con miedo, caminar con miedo, reír con miedo... Y a veces, frente a una contradicción aparente como en el deseo y no deseo de entrar a una habitación sin luz, usamos expresiones que acotan el dominio de acciones, como cuando decimos para ese caso, " Tiene miedo a la oscuridad ".

Cierto, puedo comer o caminar con miedo, pero si camino con pena, la forma, el tempo, el ritmo, la cadencia de los movimientos involucrados en estas acciones serán totalmente diferentes, como también serán diferentes la expresión del rostro y la postura del cuerpo.

En una situación de conflicto entre acercamiento y alejamiento ante algo o alguien, yo postulo que lo que ocurre en la persona es una alternancia entre dos estados emocionales antagónicos en su sentir y en su expresión: el interés o curiosidad o amor, estados que implican actitudes de acercamiento, por un lado, y el miedo, que determina una conducta de alejamiento, huida o inmovilidad, por el otro .

Estos estados emocionales, presumo, no se dan simultáneamente sino que se alternan con mayor o menor rapidez. Y el resultado final va a depender de la emoción que va a predominar: o me acerco y doy el paso o me alejo y evito el enfrentamiento.

Esto ocurre típicamente cuando estamos indecisos. La indecisión se ve desde fuera como un comportamiento errático, dado orgánicamente por una alternancia de patrones fisiológicos y expresivos bien diferenciados.

Yo haría un énfasis distinto y complementario a lo que tú dices. Yo diría que en la situación de conflicto, se viven dos dominios opuestos de conductas relacionales, de modo que lo que surge son acciones contradictorias simultáneas o en alternancias sucesivas. Si la alternancia en el emocionar es muy rápida, nos paralizamos precisamente porque los haceres evocados son opuestos.

En otros casos, como en el sarcasmo, en el que, como tú señalabas hace un momento, parecen conjugarse de manera inseparables dos acciones contradictorias, la aprobación y la agresión, lo que hay es el vivir una emoción que constituye un ámbito relacional distinto, como una emoción en su propio derecho. En el sarcasmo la conducta aprobatoria realiza la acción de agresión.

Ciertamente que el sarcasmo es una emoción que existe por derecho propio. Pero cuando yo quiero generar conciencia del sarcasmo, ya sea para el entrenamiento de actores o con fines psicoterapéuticos, es importante poder disecar los componentes básicos de esta emoción mixta.

¿Qué nos ocurre cuando somos sarcásticos, cuales son las emociones básicas que fundamentan esta forma particular de comportarnos? En el sarcasmo, como en la ironía siempre hay agresión hacia el otro, sí , siempre; pero es una agresión verbal que se da con una sonrisa, como si fuera una conducta cariñosa, pero que en realidad es agresiva.

He observado que utilizar las emociones básicas para analizar lo que son las emociones que llamo mixtas, resulta muy útil para su comprensión en profundidad.

Sin duda puedo ver componentes en el sarcasmo, pero no se trata simplemente de emociones básicas, ya que se requiere lenguaje. Este es un punto importante para comprender el emocionar y su devenir evolutivo. Por esto quiero insistir en el aspecto histórico relacional del emocionar.

La dinámica fisiológica hace posible la emoción como un fenómeno relacional. En las distintas emociones las fisiologías son distintas, y si se busca adecuadamente se encontraran diferencias en la configuración química del organismo y en la dinámica metabólica del sistema nervioso, según la emoción que se viva. Así, si buscamos bien, encontraremos diferencias bioquímicas entre el cerebro de una persona que permanece largo tiempo en la depresión y otra que vive en la serenidad, pero las emociones pertenecen a la relación, no a la fisiología. Es el fluir de la relación lo que define la referencia operacional en torno a la cual se conserva una dinámica epigénica bioquímica o fisiológica en el organismo, a lo largo de su vivir. Al mismo tiempo, si por un motivo u otro varía la dinámica bioquímica o metabólica del organismo en el curso de sus relaciones o con independencia de ellas, varía el modo como éste vive su fluir relacional. Así, no sólo no es extraño sino que es esperable que se encuentre una configuación bioquímica especial que se conserva sistémicamente en los casos de personas que permanecen en una depresión o angustia prologada.

Sigamos con las emociones que tú llamas básicas, y veamos ahora la **alegría**.

Estoy en la **alegría**: me muevo con facilidad; actúo acogedor y dispuesto a ayudar; lo que hago lo hago

con liviandad; mi pensar es optimista y positivo; me acerco a los otros y los escucho con atención; mi lógica argumentativa es impecable y acepto cambiar de dominio reflexivo sin sentirme amenazado; río ante cualquier cosa en cualquier dominio en el mero placer de vivir.

Las emociones son modos de relacionarse, pero se viven desde cada uno de un modo particular, según el dominio relacional en que uno se encuentra en cada instante. Por esto no siempre los encuentros ocurren de manera emocionalmente armónica y, frecuentemente, dos personas pueden vivir una relación particular desde dos emociones distintas. En todo caso, el fluir del emocionar que se vive en la relación se configura con el ver, oír, tocar, oler, o mover, de todos los participantes, aunque cada uno lo viva desde sí, en su plena individualidad. El resultado es que la acción que se vive en conjunto tiene un carácter particular, para cada participante, configurando o no un actuar armónico, y, otro diferente, para un observador externo. Por lo tanto, el emocionar define la acción como un aspecto del fluir del convivir.

¿Cómo respira la **alegría**?

La risa, como expresión extrema de **alegría**, respira al revés de la tristeza; sí, también con "sacudidas", pero esta vez en la exhalación.

Me explico:

*El aire se toma brevemente por la nariz ;*
*se exhala en sacudidas, por la boca abierta,*
*hasta que no queda más aire,*
*y luego, rápidamente,*
*se vuelve a inhalar por la nariz.*

Así como en el gráfico:

El cuerpo está muy,pero muy relajado,

(una se "cae de la risa")

Solamente los músculos del estómago se tensan, ya que están implicados en las sacudidas del diafragma durante los explosivos movimientos exhalatorios.

La postura general
en el plano vertical,
la cabeza suelta,
echada hacia atrás.

¿ Y la cara de la **alegría** ?

*La boca entreabierta*
*con los pliegues del labio superior*
*tirando hacia el lado y hacia arriba.*
*Los ojos se achican...*

(Haz la prueba de simplemente poner la boca en esa posición y verás que al hacerlo se te entrecierran los ojos automáticamente puesto que hay conexiones entre los músculos respectivos.Y si además comienzas a respirar como señalé más arriba, quieras o no, te empieza a dar risa...)

¿Y qué se hicieron los niños cantando por las calles de Chile :

*Vamos jugando a la ronda*
*de San Miguel,*
*el que se ríe se va al cuartel,*
*un, dos, tres ?*

Angeles Mastretta escribe:

«Quiero que mi cara de vieja no sea triste, quiero tener las arrugas de la risa y llevármelas conmigo al otro mundo. Quién sabe lo que habrá que enfrentar allá»

(*En: Mujeres de Ojos Grandes*)

Como tú dices, la risa es el extremo del respirar de la alegría. Como extremo es una exageración episódica, y como forma a considerar, es una evocación. El vivir de la alegría no se da en el extremo, sino que en la fluidez de la mirada y el movimiento relacional que conserva encanto y bienestar consigo mismo y con el otro. La alegría es el modo de estar disfrutando el bienestar del vivir. La alegría puede ocurrir como algo circunstancial, pero lo corriente es que ocurra más como un estado de ánimo. La alegría, como toda emoción, configura todos los aspectos del fluir del vivir, sean éstos haceres de la concretitud manipulativa o de la reflexión.

Quiero aclarar que al hablar de las emociones como estados funcionales orgánicos, incluyo en el concepto de emoción a los "estados de ánimo", a lo que corrientemente se engloba en la "afectividad".

Si estoy contenta, alegre, optimista, risueña, o riéndome, todos estos estados emocionales, llámense de ánimo o de humor, están intimamente emparentados entre sí, pues tienen un patrón expresivo y cambios orgánicos comunes. Es por esto que los incluyo en una misma categoría emocional, en este caso, la **alegría**.

Las variaciones y matices que se encuentran entre las sub-familias de una misma categoría emocional, pueden homologarse a los diversos grados de saturación que puede tener un mismo color. El rojo puede ser muy intenso o aproximarse al rosado, pero siempre se clasifica en lo que llamamos rojo, más o menos saturado, es decir con más o menos mezcla de blanco.

Esto nos permite, a mi juicio, precisar algo mejor el complejo mundo de las emociones, logrando tanto categorías como distinciones más explícitas.

Veamos ahora lo **erótico**.

Estoy en lo **erótico**: busco la cercanía del cuerpo del otro gozando ya con la expectativa del encuentro; juego con la caricia disfrutando el contacto del cuerpo del otro, o con mi imaginar la cercanía o el contacto corporal del otro; disfruto y me envuelve el gozo del otro o la otra en su contacto conmigo y, al acariciarla, su bienestar y gozo me acaricia y da gozo; mi argumentación cursa impecable a partir de premisas que implican la legitimidad de la cercanía corporal; deseo y no temo a la intimidad. No hay agresión en lo erótico pues se vive en la coherencia emocional con el otro o la otra. Nuestra cultura patriarcal que está centrada en la agresión, el control, la dominación y la autoridad, ve en lo erótico una dinámica de dominación y sometimiento.

Como ya he dicho muchas veces, las emociones son modos de relación, pero frecuentemente al hablar de ellas, el otro o lo otro en la díada relacional desaparece y hablamos como si todo ocurriese en uno solo. Por esto, el emocionar visto en la soledad relacional se aparece como locura. Y por esto es también fundamental, al hablar de lo erótico como un aspecto del convivir, no perder la visión de su carácter relacional. Sin coherencia con el otro o la otra, la danza erótica deja de serlo y pasa a ser agresión. Esto es lo que de hecho ocurre en el patriarcado cuando su emocionar fundamental, centrado en la dinámica de dominación y el sometimiento que nos ciega frente al otro, prevalece en la relación: lo erótico se transforma en agresión.

Esta ceguera acerca del otro o la otra en el discurso sobre lo erótico, lleva a hablar de impulsos o instintos biológicos, y pone lo erótico como un fenómeno del individuo en desconexión con el entorno y ciego ante él, ya que es así como se oye lo instintivo. En otras

palabras, el hablar así es nefasto porque quita a lo erótico su carácter relacional y justifica su transformación en agresión al aceptar la negación del otro o la otra como lo natural. Así, la relación sexual se transforma en un acto en el que el hombre domina y penetra a la mujer mientras ésta se somete y entrega, y deja de ser un juego de mutua participación en la ternura y la sensualidad.

Más aún, la aceptación de la negación de la presencia del otro en la emoción, abre el camino para el uso de teorías, ideologías, filosofías y religiones, en las que los niños aprenden un emocionar en el que tal negación es la forma natural de relacionarse. Al crecer de esa manera los niños se vuelven adultos para los que la negación del otro es espontánea y justificable desde esas teorías, ideologías, filosofías o religiones.

Además, en general, en nuestra cultura patriarcal el discurso sobre las emociones y el emocionar es negativo, porque se ve el emocionar como una interferencia con el razonar. Esto es un error. Los seres humanos somos seres emocionales como todos los animales. Lo que sí nos es peculiar es que somos además racionales por existir en el lenguaje, y usamos nuestro razonar, esto es, las coherencias de nuestro lenguajear, en cada dominio experiencial particular, para justificar o desvirtuar nuestro emocionar en cualquier ámbito que queramos hacerlo.

Tal vez, la total transformación del ser que las distintas emociones implican es más aparente en el vivir cotidiano, en relación con el enamoramiento que, al surgir, nos abarca en totalidad y puede separarnos de todo o juntarnos con todo, en un cambio total de existencia, de una manera mucho más facil de señalar que con otras emociones. Pero pasa lo mismo con todas las emociones. Cambio de emoción, cambio de cerebro,... cambio de vivir.

A partir de mi experiencia con las emociones básicas, he observado que cuando le indico a una persona que reproduzca el patrón erótico, nunca hay violencia ni miedo, por definición. El patrón se refiere a acciones físicas precisas que conectan a la persona con su sexualidad natural, descontaminándola, por así decir, de emociones que llamo "parásitas" (en este caso otras emociones como el miedo o la agresión), que son el resultado de su experiencia personal. Dicho de otro modo, al reproducir el patrón respiratorio-postural-facial específico de la sexualidad, la persona toma conciencia de su verdadero erotismo, en el cual otras emociones como el miedo o la agresión no tienen cabida.

En cambio, lo que se ve cada vez con mayor frecuencia en la vida de la gente, y ello se amplifica en el cine, en la televisión, en los diarios, en las revistas, es una sexualidad fuertemente cargada de agresión y/ o de miedo. Y ello lleva a tensión muscular, neurotismo, incapacidad de verdadero goce, vacío, tristeza y falta de poesía.

La incapacidad de vivir la sexualidad en su verdadera expresión natural hace que invada cada vez más nuestros espacios sociales con lo más ambiguo, conflictivo y, por qué no decirlo, decadente, muerto, desvitalizado y desubicado del impulso erótico.

Describamos lo que pasa cuando la emoción erótica se genera a través del patrón efector correspondiente:

*A medida que se avanza en lo erótico,*
*se respira con la boca abierta*
*el aire entrando y saliendo*
*cadenciosamente.*

*La boca se seca,*
*los ojos se entrecierran;*
*la mirada se desfocaliza.*

*La cabeza,*
*-en la actitud erótica receptiva-*
*ligeramente inclinada hacia atrás*
*el cuello expuesto*
*en una actitud de entrega...*

Este patrón erótico no es sino la reproducción exacta de lo que ocurre cuando nos sentimos naturalmente erotizados. Al adoptar intencionalmente esta respiración y postura, se comienza a sentir cómo nos invade la sexualidad y se evocan a menudo imágenes o recuerdos conectados con lo erótico.

*Y así se transmite nítidamente una invitación erótica al otro. Y no hay ni miedo ni violencia.*

Las emociones no son estados. Se viven en el fluir del vivir como dinámicas relacionales, de modo que el cambio de emoción es un cambio total de corporalidad. En la dinámica fisiológica, como lo dije más arriba, un cambio emocional es como un cambio de cerebro y , al cambiar el cerebro, cambia toda la dinámica sistémica corporal, de modo que uno se vuelve una persona distinta.

Al decir esto no estoy meramente usando una metáfora. El sistema nervioso no tiene una estructura fija como red cerrada de cambios de relaciones de actividad neuronal. Lo mismo pasa con el organismo como red de relaciones de procesos de coordinación de actividad celular.

Nosotros rara vez vemos esto porque captamos sólo la invariancia relacional de la conservación sistémica de la identidad. La persona parece la misma, pero... también nos parece distinta y solemos decir: "¿Qué pasa?, no te reconozco". No queremos que cambie, y objetamos el cambio que vemos preguntando: "¿Qué pasa que te veo distinto?"

Un cambio emocional es un cambio en la configuración dinámica de la red de relaciones de actividad neuronal y, al producirse ese cambio, cambia la dinámica orgánica interna tanto como la dinámica relacional externa porque cambian las correlaciones senso efectoras internas y externas que el sistema nervioso genera en el organismo. Cambian la fisiología y la dinámica relacional.

Lo que encuentro particularmente interesante en mi trabajo con las emociones, es que se instruye a una persona, quien empieza a hacer la respiración indicada sin ninguna intención ulterior, sin saber que lo que le va a pasar es que va a comenzar a sentir una emoción, por ejemplo, en este caso, una activación erótica. En esta situación no hay contexto erótico alguno; la persona sólo está reproduciendo un patrón respiratorio que está orgánica y fisiológicamente conectado con su sensualidad natural.

He observado que si la persona se entrega al ejercicio —y para ello por supuesto necesita sentirse en confianza y seguridad— y sigue fielmente las indicaciones de cómo respirar, si falta un elemento del modelo efector, basta agregar instrucciones aún más precisas, como por ejemplo "*deje caer la cabeza hacia atrás y desfocalice la mirada*" (en el caso del patrón erótico), o bien, "*dirija la mirada hacia abajo y deje caer los brazos*" (en el caso del patrón de la tristeza), para que en el instante mismo en que todo el "puzzle" efector se completa, el o la que está haciendo el ejercicio diga que fue en ese momento preciso cuando empezó a sentir algo distinto. Igualmente, el que está mirando el ejercicio desde fuera coincide en que ése es el momento en que la expresión y la transmisión de la emoción se hace perfectamente inequívoca.

Es muy difícil darle instrucciones a la mente: "deja de estar enojada, o déjate de estar deprimida, o quiero sentirme alegre o erótica...". Generalmente no funciona, pero si puedo ordenar a mis músculos cambiar de posición, puedo decidirme a mirar un cuadro o a lavar los platos, o a respirar profundamente... Sólo se necesita decidir ejecutar la acción o el movimiento deseado... Es muy difícil darle orden a la mente para que no piense, a menos que uno sea un ser muy evolucionado espiritualemente.

Veamos otra de las emociones que tú señalas como básicas: la **ternura**.

Estoy en la **ternura**:

Veo al otro en su circunstancia y lo acojo; hago, digo o escribo cosas que implican el ver al otro y acogerlo; me muevo con suavidad y cuidado, haciéndome cargo de las multiples dimensiones del otro, las que acojo y cuido; veo más el entorno del otro y sus relaciones con éste, aunque el otro sea ciego a éstas; mi argumentación es impecable a partir de una premisa implícita que acepta la legitimidad de todas las dimensiones del otro; no temo a la cercanía, pero no la presiono.

Sabemos de muchos animales que viven cambios estacionales en su emocionar. El que eso pase nos parece natural, y de parecernos tan natural no nos damos cuenta de lo que significa desde el punto de vista del entender el emocionar y las emociones. No vemos que esos cambios se deben a cambios estacionales, transitorios, en la estructura del sistema nervioso del animal, surgidos de cambios hormonales que resultan del cambio de las relaciones del organismo con el medio a lo largo del año, y de la propia dinámica interna de éste. Nosotros no somos totalmente distintos.

Voy a repetir. La estructura del sistema nervioso no es fija, cambia continuamente como consecuencia de su propio operar, y lo hace de una manera modulada por la dinámica fisiológica del organismo como totalidad en sus interacciones en el medio. Al mismo tiempo, la realización del vivir de un organismo en sus interacciones en el medio, es una dinámica sistémica

en la que éste realiza y conserva distintas identidades relacionales como distintas formas de vivir que acotan y canalizan de distinta manera sus cambios estructurales. Como consecuencia, el sistema nervioso participa a través de su dinámica estructural en la realización sucesiva o paralela de distintas dinámicas internas que aparecen como distintas identidades relacionales del organismo. Dicho de otra manera, los seres vivos en la conservación de su unidad corporal a través de su continuo cambio estructural, realizan distintas identidades sucesivas o paralelas a lo largo de su vivir. Los cambios en el emocionar son cambios de identidad relacional en estos términos, y como tales son cambios de personalidad. así, simplemente en la naturalidad del vivir, los seres humansos tenemos personalidades múltiples que son un problema sólo si las vivimos de manera incoherente, en la negación de su legitimidad.

La ternura acoge, cuida, envuelve sin limitar, abre espacios porque amplía la visión; la ternura no exige. En la ternura se está desde sí mismo con el otro, y se acepta al otro como surge en la relación. En nuestra cultura patriarcal, sin embargo, negamos o desvalorizamos la ternura, aunque la necesitemos cotidianamente en nuestro vivir, porque la consideramos debilidad en su apertura visionaria que nos saca de la lucha y la competencia al aceptar la legitimidad del otro o la otra. En nuestra cultura patriarcal vivimos en la lucha y el esfuerzo, y todo debe vivirse en la confrontación continua con dificultades. En nuestra cultura patriarcal no aceptamos lo natural porque ocurre sin esfuerzo, y ... si no hay esfuerzo, no hay mérito.

No podría estar más de acuerdo: la ternura es un espacio de apertura y de armonía. Imagínate cómo es de importante fomentar y recrear lo más posible el estar en la ternura.

¿Cómo respira la **ternura**?

*Se inspira y expira regularmente,*
*ligeramente más lento*
*que en el estado neutro,*

El aire sale muy lentamente; luego una pausa, que es más larga que la que se hace cuando se está emocionalmente neutro, antes de volver a inspirar.

*Como cuando tenía a mi nieta Xaviera*
*en mis brazos,*
*y dejé salir*
*TODO el aire,*
*len-ta-men-te.*

*Mientras se está respirando así, la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado y los labios esbozan una leve sonrisa.*

Si se adopta intencionalmente esta postura, expresión y respiración, la persona empieza a sentirse abierta, acogedora y puede evocar recuerdos agradables; entra casi de inmediato en un espacio emocional fraternal, amistoso, solidario, cariñoso.

ternura,
amor filial,
amor parental
amistad,
cariño,
camaradería.

El otro día me decían los participantes de un taller práctico de *Alba Emoting* que, al reproducir el patrón de la ternura, se sentían expandidos, que todo lo que les rodeaba era bello y armonioso, que tenían una gran sensación de paz, y que al terminar el ejercicio y mirarse unos a otros, tenían un sentimiento de apertura, solidaridad y ganas de interactuar amorosamente. Uno de los participantes dijo incluso, que sintió una gran ternura por una de las niñas presentes, que antes ni había mirado .

En otra ocasión , a un grupo de estudiantes de teatro, suizos, el ejercicio de reproducir así no más el patrón de la ternura, fuera de todo contexto, los hizo llorar, pero esta vez por lo "emocionados" que estaban de sentir una emoción que se siente y expresa cada vez menos en nuestra sociedad moderna...

En un simposio científico de especialistas en el asma, en Francia, al que fui invitada a hablar de las emociones, quedó escrito en los anales: *Respirez la tendresse* . En castellano sería: *Respirad la ternura* , que sería como un corolario terapéutico posible para una enfermedad esencialemente centrada en la respiración. Se trata de aprender a reproducir un **patrón respiratorio-postural-facial** que está íntimamente conectado con la ternura, y no de una simple gimnasia respiratoria.

En el laboratorio constatamos que la ternura es la única emoción básica durante la cual el corazón late mas lentamente. Imagínate las implicaciones que esto puede tener en ayudar al tratamiento de algunas enfermedades cardiovasculares....

Lo que tú llamas emociones básicas no requiere lenguaje para su existencia aunque, sí, para su distinción. La distinción de cómo se está en el emocionar constituye el sentimiento, y es por esto que los sentimientos ocurren sólo como experiencias que se viven únicamente en el vivir en lenguaje.

Pienso que pasa algo parecido con lo que tú llamas emociones mixtas. En mi opinión éstas son modos relacionales en los que un observador puede distinguir dimensiones que, desde un punto de vista clasificatorio, corresponden a emociones distintas y en las cuales el animal (persona o no) se encontraría orientado a acciones diferentes. Pero hay casos en los que el observador no ve una mezcla de emociones como orientaciones a acciones diferentes, aunque pueda vislumbrar componentes de varias de ellas, y lo que ve es una totalidad que merece una denominación especial en tanto se vive como tal cotidianamente. Distintas culturas tienen de hecho emocionares distintos, precisamente por esto.

S86

Tengo una duda desde hace ya un rato:

¿ Qué quieres decir exactamente cuando hablas de que los seres humanos existimos en el lenguaje?

¿ Qué sin lenguaje no somos humanos?

¿ O que sin lenguaje no existimos?

Sí. Quiero decir que fuera del lenguajear no somos humanos. Pero quiero decir algo más. Quiero decir que somos humanos en el lenguajear, no que usamos el lenguaje para ser humanos y que, en tanto operamos en el lenguaje, podemos decir que lo usamos.

Otras personas como Martín Heidegger dicen que el lenguaje nos lleva y nos atrapa. Yo no digo eso. El lenguaje no existe sin nosotros los humanos; pero somos humanos en el lenguaje. El lenguaje no nos atrapa ni nos hace porque no tiene existencia propia. Crecemos en una cultura como un red cerrada de conversaciones y somos como somos en nuestro lenguajear desde allí; pero no estamos atrapados, porque podemos reflexionar y salirnos de ella, ya que, en tanto somos en el lenguaje, la reflexión nos transforma y nos libera de cualquier trampa.

La reflexión es un acto en el desapego que suelta una certidumbre. El saber y la certidumbre niegan la reflexión porque no se reflexiona sobre lo que se sabe cierto. En la mirada reflexiva admitimos operacionalmente que no sabemos, y miramos en la inocencia. Como resultado de esa mirada podemos ver algo distinto y cambiar. La reflexión, como un acto en el lenguajear cambia nuestro ser porque cambia nuestro emocionar, de modo que quedamos orientados de distinta manera en nuestro espacio relacional, fuera de la situación anterior.

Yo he escrito ya en varias partes que si atendemos al lenguajear de la vida cotidiana descubrimos que lo que ocurre en el lenguaje es un fluir en coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales. O, lo que es lo mismo, he dicho que el lenguajear es un fluir en

el convivir en la continua recursión de las coordinaciones conductuales consensuales. Además, he llamado la atención a que el lenguajear es un operar en el hacer en distintos dominios relacionales, no un ámbito de símbolos o entes abstractos, aunque éstos surjan con él. Al mismo tiempo he señalado que el lenguaje ocurre en un dominio fenoménico nuevo que surge precisamente con lenguaje, al surgir éste en el desplazamiento lineal del convivir que hace recursivas a las coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales. Es porque el lenguaje es un dominio nuevo, que hay fenómenos que ocurren sólo cuando surge el lenguaje y no antes.

Consideremos por un momento a los animales que no viven en el mismo espacio relacional que nosotros, esto es, que no viven en el lenguaje. Tales animales, por ejemplo, no viven en ideas, ni conceptos, ni reflexiones argumentativas. No disponen de la operacionalidad para hacerlo.

De la misma manera, los animales que no viven en el lenguaje no viven sentimientos, aunque un observador que distingue su emocionar pueda adscribírselos en la descripción de lo que les pasa. Por ejemplo, expresiones como, «mi perro está alegre», «mi gato siente pena cuando me ausento por algunos días» o «este perro es un animal de buenos sentimientos, cuida a los niños», son adscripciones de sentimientos que hacemos a animales al apreciar su emocionar, pero no revelan sentimientos en ellos.

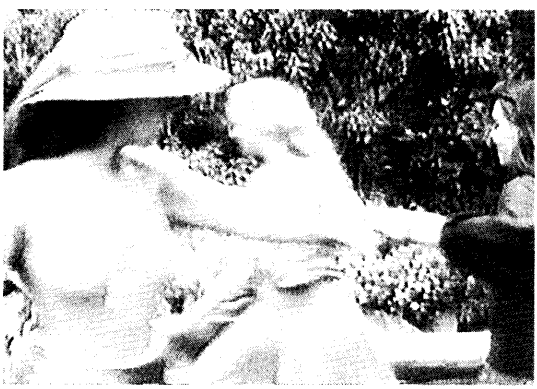
El lenguaje, como modo de convivir en coordinaciones de coordinaciones conductuales que surgen en la convivencia, permite hacer cosas que antes no po-

días hacer. Un perro o un cangrejo, si pierde una pata y hay reacción, supongamos dolorosa, y tú dices que tiene dolor porque se recoge, para poder decir que el cangrejo tiene dolor o estar en lo que uno dice estar cuando dice tengo pena o tengo dolor, requeriría operar en el lenguaje, requeriría la transformación del vivir que implica el operar en el lenguaje que permite distinguirse como algo sobre lo cual uno puede decir algo.

Todo pasa en el sistema nervioso como una red cerrada, cuando tú caminas, cuando piensas en tu abuelita, cuando conversamos. De modo que el observar es un fenómeno que no pertenece al sistema nervioso aun que se da a través de él, porque pertenece al fluir de las relaciones en el lenguaje.

Los sentimientos, como ya dije también más arriba, se constituyen en la distinción reflexiva de cómo se está en el emocionar, y esa distinción sólo se puede hacer en el lenguaje, porque ocurre como una recursión en la distinción que trae a la mano el observador. Se requiere la operacionalidad de la distinción de sí mismo para poder decir algo sobre cómo se está en el vivir y convivir.

Los seres humanos existimos en el lenguajear, no es que usemos el lenguaje para lo que queramos hacer. En otras palabras: nuestra existencia ocurre en el lenguajear, y en tanto vivimos en el lenguajear podemos distinguirnos en la reflexión, y desde allí usar al lenguaje como un instrumento, al constituirlo como punto de partida o fundamento existencial para más recursiones en las coordinaciones conductuales. Esto es, lo que nos pasa en nuestra corporalidad fuera del lenguaje no nos pasa como seres humanos, aunque afecte nuestro vivir humano.



En resumen: Lo que yo mantengo es que las emociones, al constituir distintas dinámicas corporales que especifican en cada instante los distintos dominios de relaciones posibles para un organismo, constituyen la base o fundamento en que se da su vivir relacional. Las emociones no requieren del lenguaje para ocurrir. Los sentimientos, en cambio, corresponden a distinciones reflexivas que hacemos en el lenguajear sobre cómo estamos, o nos parece que está el otro, en el emocionar y, por lo tanto, requieren del lenguaje en su existir.

He obviado aquí la distinción entre emoción y sentimiento, porque en mi modelo considero los sentimientos como emociones que se prolongan en el tiempo, transformándose en estados emocionales que implican básicamente los mismos elementos efectores aunque sus manifestaciones expresivas sean más sutiles.

En realidad, el sentimiento sólo se describe en el lenguaje ya que refleja la parte intima y subjetiva de la emoción. Si digo: «estoy con un sentimiento de tristeza», no hago otra cosa que describir que tengo una tristeza mantenida en el tiempo, que puede ya haberse alejado de las circustancias que la provocaron.

Sé que esto es bien discutible, y que sentimiento y emoción para muchos son considerados como entidades distintas. Me gustaría que desarrolláramos más este punto.

Mientras tanto, te pregunto:

¿En qué se diferencia la rabia de un animal de la de un ser humano?

¿O no se diferencian? De lo que tú dices yo deduzco que no hay diferencia.

Como dominios relacionales, no hay diferencia, pero cada animal vive sus emociones en los espacios relacionales que le son propios. Esto es, un perro vive sus emociones en los ámbitos relacionales del vivir perruno que le toca vivir, y un ser humano vive sus emociones en los ámbitos relacionales humanos que le toca vivir. Las emociones, como he dicho, no se expresan, se viven. Sólo los sentimientos se expresan, en tanto pertenecen a distinciones en el lenguaje sobre cómo se está en el emocionar en un ámbito relacional.

*Aquí en la terraza de mi casa en Cachagua estoy comentando todo esto a mi amigo Pedro S.,quien entra en la polémica en ésta, mi página,expresando lo siguiente:*

**PS**: «Susana, cuando tú dices que **los sentimientos son estados emocionales que se mantienen en el tiempo,** a mí ese concepto me llena de ilusión y vitalidad, porque entiendo con ello que, a través de las emociones básicas, se puede lograr una mayor espiritualidad en el ser humano.

Esto sería así por lo siguiente:

En un mundo donde la gente no conoce los patrones de las emociones básicas, los sentimientos se apoyan en emociones mixtas, las que por definición son ambiguas.

Si esto es así, significa que los sentimientos serán también ambiguos.

Un cotidiano humano con sentimientos menos ambiguos, es un cotidiano emocional vivido con más calidad.

Esto, que ya de por sí es un logro increíble, lo es más aún, cuando se piensa que se obtiene más fácilmente, en forma acultural a través de un simple acto físico de respirar de una determinada manera.»

**SBA:** Pedro, ya que estás con tanta vena para conversar de estos temas que hace un tiempo nos ocupan con Humberto ¿qué puedes decirme de la relación entre Acción y Emoción ?

**PS** : «Qué te parece Susana si jugamos a los acertijos con acción y emoción diciendo que :

* La acción expresa la emoción.
** La emoción produce la acción.
*** La acción no produce la emoción.
**** La emoción no expresa la acción.

Seguramente en el ser humano, la emoción está presente en todas sus acciones.

Si así fuese, es interesante preguntarse qué está antes, la emoción o la acción.

Es como saber qué está primero, si el huevo o la gallina.

Si decimos que la emoción aparece antes que la acción, nuestro estilo de reflexión y las consecuencias de ello serán muy distintas a que si decidimos lo opuesto, que primero está la acción y después la emoción.

A mí me agrada más «vivir la aventura de la vida» pensando que la Emoción está antes que la Acción.

Si pienso así, estoy obligado permanentemente a «vivir la aventura de la vida « dándole más importancia al **misterio de la vida** que a lo **obvio de la vida.**

Creo que, al fin y al cabo, es un problema de carácter, de somatotipo o de hábitos, el que se escoja un estilo de reflexión u otro.

En fin, la respuesta a los cuatro acertijos de más arriba será tema de reflexión para otro día, pues ahora me tengo que ir: voy a cruzar nadando a la isla aprovechando que hay sol y mucho viento, así la acción emocional e intelectual del cruce a nado será más violenta y placentera...»

Adiós, Susana, nos vemos esta noche, si regreso sano y salvo. Volveré con mejores sentimientos».

*¿Qué hago, Humberto? ¿Es pertinente introducir este tercer estilo de reflexión en nuestro baile o lo dejo ir como el viento que pasa, porque interrumpe el fluido fluir de la caída de nuestras hojas otoñales?*

Déjame, Susana, responder a Pedro como si sus comentarios fuesen parte de una conversación a distancia en la que yo participo.

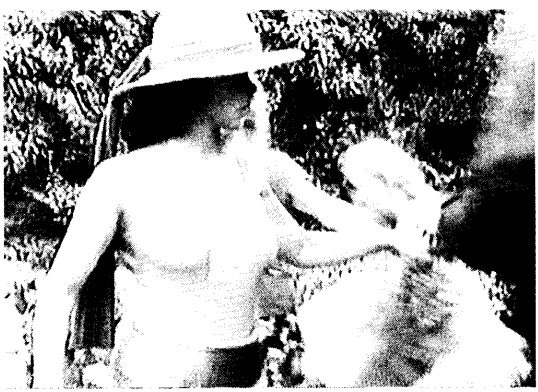
Ante todo, pienso que las personas en su vivir no operan con los patrones respiratorios que tú describes, aunque en su emocionar su respirar sea en lo fundamental como tú dices. Y pienso esto porque el vivir cotidiano es legítimamente fluido y ambiguo en el emocionar, precisamente por la multidimensionalidad relacional en que tiene lugar. Pienso también que nuestro problema con las emociones en la cultura patriarcal que vivimos, no está en la ambigüedad de las emociones, sino en la negación que hacemos de ellas en la continua exigencia en que debemos ser racionales. Al hacer esto, confundimos motivos con razones (coherencias lógicas) para justificar conductas que se fundan en motivos ( deseos, preferencias, aspiraciones), y que no tienen, por lo tanto, fundamento lógico.

Veamos ahora los acertijos que plantea Pedro :

* «La acción expresa la emoción»

La acción no expresa la emoción. Las emociones no se expresan, se viven. Los sentimientos, en tanto distinciones sobre el propio emocionar, sí pueden expresarse.

La emoción da a la conducta su carácter como acción, porque determina el espacio relacional en que tiene lugar. Esto es, sin emoción no hay acción, pero como toda conducta se da desde un emocionar, siempre hay acción. Como los animales no humanos viven en el emocionar, aunque no en el lenguaje, sus conductas,



en tanto se realizan desde el emocionar, son también acciones. Ellos no las viven así porque no las distinguen como tales, en tanto no están en el lenguajear. Nosotros, como observadores, podemos distinguir el emocionar de los animales no humanos y, al hacerlo, podemos adscribirles sentimientos como una apreciación nuestra sobre su emocionar. Los animales no tienen sentimientos aunque nosotros podemos decir que los tienen y expresan.

** «La emoción produce la acción»

Las emociones no producen las acciones, pero dan a las conductas su carácter como tales.

Las emociones constituyen los espacios relacionales en que las conductas tienen lugar, y es por esto que yo digo que cada emoción da a todas las conductas que surgen desde ella su carácter como acciones de la misma clase. Al mismo tiempo, nada ocurre fuera del emocionar, y toda conducta surge en el fluir del emocionar.

*** «La acción no produce la emoción»

La acción no produce la emoción, pero en el curso de las acciones cambian las emociones según el tipo de emocionar del animal, y según el curso que siguen sus interacciones en la realización de su vivir.

El vivir ocurre como un continuo fluir de relaciones e interacciones en el emocionar, de modo que emociones y relaciones e interacciones se entrelazan modulándose mutuamente. No se vive fuera del emocionar, porque lo que distinguimos como emociones

son modos o dominios relacionales que definen cómo se encuentra el animal en cada instante del fluir de su vivir.

**** «La emoción no expresa la acción»

La emoción no expresa la acción, la constituye, da a la conducta su carácter relacional.

Las emociones no se expresan, se viven. Nosotros, observadores, al distinguir distintas clases de conductas relacionales en otros, o, reflexivamente, en nosotros mismos, hacemos la distinción de emociones como distintas formas de relacionarse. Esto lo aprendemos en el fluir de nuestro convivir, ya sea como copartícipes en la coreografía de la mera convivencia, como pasa con los animales que no viven en el lenguaje, o en la recursión de las coordinaciones conductules del lenguajear. Por esto podemos distinguir emociones en el fluir del vivir, sin tener que hacer ningún análisis, al mismo tiempo que no podemos distinguir emociones que no hemos vivido en el convivir. Los mamíferos en general, y los seres humanos en particular, somos expertos en el emocionar y en el distinguir emociones, así como también en distinguir acciones. Así yo digo: **si quieres saber la acción mira la emoción, y si quieres saber la emoción mira la acción.**

S92

*Me parece interesante hacerme cargo, en una de mis páginas, de la incursión al baile que hace mi amigo Pedro, a la que acabas de responder, ya que nos trae otro aire que se entremezcla con el fuerte viento, el mar violento, el sol resplandeciente y el intenso azul de esta mañana cachaguina.*

*Y todo esto, aquí en la polvorienta calle de los Maitenes, en que tanto Pedro como tú,tienen sus casas en cada extremo -la mía aquí al frente, en el centro- donde nos entrecruzamos, bailamos, conversamos, miramos el mundo y la vida en el mero placer de vivir...*

De todos modos, desde aquí, en Santiago, sin el fuerte viento, el mar violento ni el sol resplandeciente, sigue en pie la pregunta de si permitimos la breve intervención de un tercero en nuestro baile o la dejamos volar.

*Déjémosla ir como el viento, que si tiene algún peso, no se moverá, y si no, desaparecerá como una voluta de humo.*

Volvamos ahora al tema de lo que tú llamas emociones mixtas.

Sí, hay elementos del vivir relacional, como el interés, la indiferencia, el deseo, la indignación, la vanidad y muchos otros, que se viven como aspectos del emocionar, y cuya existencia parece surgir en la combinación de emociones. Pero, también emociones como la vergüenza, o la conmiseración, que son totalidades en el fluir emocional propio del vivir en el lenguaje. En el lenguaje se configuran dominios relacionales que sólo hacen sentido desde el vivir en el dominio relacional particular de las coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales que el lenguajear es . Con el lenguajear se configura un ámbito generador recursivo de distintos dominios conductuales donde la dinámica emocional se da de la misma manera fundamental que fuera del lenguaje, pero dando origen a distintas emociones que son propias del lenguajear, y que no existen de otra manera.

Veamos algunas: la vergüenza, la indignación, la vanidad, la conmiseración.

Efectivamente, son las que llamo emociones mixtas.

*Respírame como tú las sientes,*
*como las reflexionas.*

*Te escucho atentamente, en silencio...*

La **vergüenza** tiene que ver con la conciencia de violación de un acuerdo o valor explícito o implícito, en circunstancias en que el violador acepta que tal violación era inaceptable desde un conjunto de otros valores, que él o ella desea mantener aún. Si se quiere disecar la vergüenza en componentes, se verá —desde el ámbito de los valores y las promesas, todo lo cual existe sólo en el vivir en el lenguaje, enojo consigo mismo y miedo— en una configuración que, de hecho, se vive como una totalidad indivisible en la experiencia.

*Se pone colorado (a)*
*desvía la mirada hacia abajo*
*le transpiran las manos*

Una mezcla de tristeza y miedo. Sí, y algo de irritación, que no es sino el enojo, pero en más pequeño, menos intenso.

> Entra mi nieta que va a cumplir 7 años. Le pido que me muestre cómo es la verguenza: la niña cruza las manos y en un gesto de mezcla de coquetería y timidez, mira de reojo, se sonríe, hace un vaivén con el cuerpo y corre a esconderse. Le pido que me cuente algo que le haya ocurrido que tenga que ver con la vergüenza. Primero me relata algo que le ocurrió, dándome los nombres de los niños, que, por supuesto, son reales. Luego le pido que me lo dicte y aquí está, textual:
>
> *«Estábamos solos. Yo con alguien, y llegó el hermano del niño con quien yo estaba, y el niño con quien yo estaba le dijo a su hermano «déjanos solos», y ayer yo me encontré con el mismo niño y yo le grité a mi hermano, «Totó, Totó», me dio vergüenza y me afirmé en los hombros de mi hermano* (mientras dice esto hace el gesto y me toma firmemente del brazo), *y entonces yo me fui a esconder detrás de los autos y pasé por toda la orilla de los autos hasta llegar donde mi mamá para que el niño no me vea»*

Le pregunto qué diferencia hay con la **timidez**. Y me dice que en la vergüenza le da ganas de esconder-

se y no tiene donde, en cambio la timidez es que «*te atrae una persona y uno no se atreve* «.

Es claro que en la niña lo que cuenta está impregnado de coquetería, que implica un comportamiento y acciones ligadas al erotismo, pero que desde luego a esa edad no tiene aún la connotación subjetiva de sexualidad propiamente tal, pero que sí presenta ya algunos de los elementos «efectores» de los patrones expresivos de la emoción erótica.

La sexualidad no está aún en la conciencia de la niña, sino que ha surgido ya como una "distinción en el lenguaje", como dirías tú, ¿verdad?

Otra emoción mixta ligada a la vergüenza es la timidez.

Y aquí hago un paréntesis para decir que, conceptualmente, la timidez para mí es una muestra de orgullo, puesto que la persona no hace algo o no habla con alguien por temor al ridículo, al rechazo o a la burla. Si alguien, por ejemplo, me pide que cante y yo lo hago sencillamente, sin pretensiones, tengo una actitud vital y directa con la vida; si digo en cambio «ay no, no me atrevo» eso implicaría un ligero miedo a no hacerlo bien, que podría interpretarse como que yo no hago nada si no es perfecto, lo que es, a mi juicio, una acto de soberbia.

Cierro el paréntesis y vuelvo a la vergüenza.

¿Con qué mezcla se configura la vergüenza?

Propongo que la tratemos como una mezcla bien dosificada de miedo y pena (culpabilidad). Recuerdo la historia de nuestro vecino y la maquette:

> *En la Gran Avenida, colindando nuestro modesto bungalow donde viviamos recién llegados desde Alemania –yo tenía por entonces unos siete años– había un magnífico chalet con piscina. Yo era amiga de uno de los hijos del dueño. Era mi «novio». Teníamos una escalera en el muro que separaba nuestras casas y yo iba cuando quería. El padre era un señor muy serio y estricto con su numerosa familia, con un estilo bien español. Era el gerente –para mí subjetividad de niña era el dueño– de una fábrica de chocolates que nos regalaba a mí y a mi mamá. En el segundo piso tenía un escritorio donde se reunía con sus asociados/empleados. Había allí una magnífica maquette de la casa que me parecía como un castillo de juguete. Un día vino a mi casa una amiga, y la llevé por la escalera a mostrarle el «tesoro». Subí tan campante al segundo piso y golpeé sin miedo la puerta del escritorio. La sala estaba llena de humo y habían unos señores discutiendo. El dueño de casa interrumpió la reunión y nos recibió muy cariñoso, dejándome mostrar la maquette a mi amiga. Nos dio su tiempo, unos chocolates, contestó nuestras preguntas y me fui feliz. Más tarde le conté muy entusiasmada mi «aventura» a mi madre. Nunca imaginé su reacción. Me dijo que cómo me atrevía a interrumpir a un caballero tan importante, que era una mal educada, etcétera.*

*Recuerdo que esa fue la primera vez que tuve la sensación de vergüenza, de culpabilidad, en una mezcla que era de miedo y pena. Creo que tuve que ir a pedirle disculpa al señor, pero no estoy segura. Lo que sé y lo recuerdo nítidamente fue la emoción de embarazo y de culpa.*

Y ahora comprendo desde mi presente adulto, como se van mezclando y enredando las emociones básicas, las que son tan claras en los niños.

Pienso que mezclar emociones va íntimamente ligado a la gestación de comportamientos neuróticos. Y particularmente la mezcla de miedo y pena que conforma ese sentimiento de culpabilidad que, en nuestra cultura judeo-cristiana, está en la base de muchos de nuestros sufrimientos.

De ahí, Humberto, que postulo tratar de volver a legitimizar y simplificar la expresión de nuestras emociones esenciales, que son la base de nuestra felicidad.

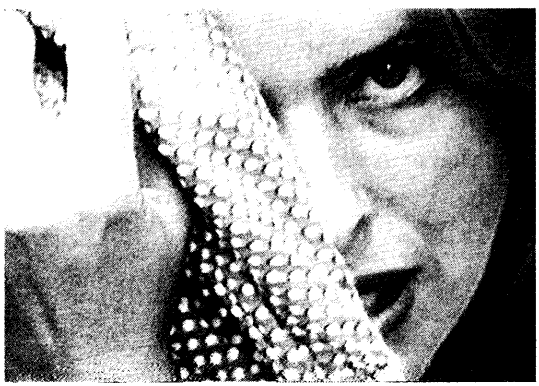
¿ Qué piensas tú ?

El método *Alba Emoting* permite simplificar, descontaminar y «purificar» nuestras emociones básicas y aprender a ser capaz de vivenciarlas y expresarlas libremente, en todo su esplendor. Te contaré proximamente en qué consiste y cómo funciona.

La vergüenza de tu nieta y la tuya no me aparecen tan claramente como mezclas de pena y miedo. Pienso que la vergüenza es una emoción simple, en un dominio cultural que se aprende espontáneamente en el fluir del convivir, y en el que se han establecido dominios de culpa para cuando se tiene conciencia de la violación de algunas costumbres particulares. En tanto requiere conciencia, la vergüenza es posible sólo si se vive en el lenguaje. Los niños aprenden los distintos dominios de vergüenza de sus respectivas culturas, como un aspecto natural del convivir, en el entrejuego del lenguajear y el emocionar, precisamente participando de las situaciones relacionales que los mayores llaman de vergüenza.

La vergüenza de tu nieta está teñida de coquetería porque fue en el espacio relacional de lo erótico que ocurrió la violación de una norma aprendida, tal vez como resultado de bromas «inocentes» de la mamá. Tu vergüenza está teñida de culpa (enojo contigo misma) porque no te comportaste con formalidad en algo que según tu mamá debías saber, porque ella te lo había enseñado, y te lo hace notar diciéndote «mal educada», en circunstancias que es ella quién te educaba.

Mientras tanto sigamos. Veamos ahora cómo se constituye la **indignación**. La indignación surge como enojo ante la violación por otro de algún valor o promesa cuyo cumplimiento se consideraba básico para la legitimidad de la convivencia, en circunstancias que el violador no se ha disculpado, o ha presentado una disculpa que no se acepta o no se considera satisfactoria, porque éste no se hace cargo del hecho. El indignado se considera a sí mismo en lo justo, y el violador debe sentir vergüenza por haber roto la confianza puesta en él o ella. La indignación implica enojo en un ám-



bito de valores, y requiere de lenguaje ya, que éstos existen como dimensiones relacionales sólo en el vivir en el lenguaje.

En mí opinión, la indignación es también, como la vergüenza, una emoción simple en el ámbito del lenguajear. Fuera del lenguaje aparece como mixta, pero no puede existir fuera del lenguaje porque requiere el operar en un ámbito de valores explícitos o implícitos.

A mí modo de ver, la **indignación**, como estado orgánico, está en la categoría de la rabia/agresión. Tú también dices que corresponde al "dominio de acción" del enojo, y yo agregaría de un enojo muy intenso. Pero, en ese caso, la expresión de la ira está más estructurada, es más «adulta» que la rabia propiamente tal. Los niños pequeños, por ejemplo, se enojan pero no se indignan. No podría tampoco concebirse un perro indignado.

La indignación me parece implicar un mayor grado de complejidad conceptual, tiene más que ver con la respuesta emocional frente a un atentado a la «dignidad». En el discurso de alguien indignado puede incluso haber un reacción en espiral, en la que los argumentos del indignado van haciendo crecer su indignación.

La indignación es propia del vivir en el lenguaje porque es un enojo frente a la violación de valores, y constituye un dominio relacional parecido pero distinto del dominio relacional del enojo. Efectivamente, como tú dices, el perro no puede vivir indignación y esto es así porque el perro no existe en el dominio relacional del lenguajear, que es aquel en que la indignación ocurre.

¿ Y qué es la **vanidad** ?

La vanidad implica un acto comparativo, la distinción del otro y del yo, y consiste en el gozo de poseer algo o un atributo que vale precisamente porque el otro no lo tiene y lo admira, o el vanidoso piensa que debe ser admirado.

La vanidad sólo puede ser en el vivir en lenguaje, ya que sólo surge en la red de comparaciones en que tiene lugar el gozo de poseer algo que es irrelevante en sí, pero que otro puede o podría admirar y desear. Antes de seguir adelante, sin embargo, deseo insistir en que el que algo exista en el lenguaje no quiere decir que sea abstracto y, por ello, no tenga presencia vivencial. Quiere decir que pertenece al dominio relacional de las coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales, y que es propio de los haceres de ese dominio.

El **narcisismo** es algo diferente de la vanidad.

En el narcisismo hay una admiración por sí mismo en lo propio, pero no es comparativo. El narcisismo no se vive en relación a los otros, aunque puede constituir una ceguera frente a los demás si se abre al ensi-

mismamiento que excluye.

Pero el narcisismo puede ser también salvador, al constituirse en la mirada que permite aceptarse y quererse a sí mismo sin ensimismamiento. Yo he usado lo que llamo el **narcisismo salvador** para salir de las situaciones depresivas en que uno se desvalora a sí mismo. Así, cuando me he sentido deprimido pensando que no hago nada bueno, he recurrido al narcisismo salvador mirando las cosas buenas que he hecho: estudios, trabajos, juguetes, reparaciones... lo que fuere; cosas en las que es aparente que puedo hacer lo que hago bien si pongo mi deseo en ello. Así, el narcisismo es una emoción refleja, es un dominio relacional reflexivo.

La vanidad nos separa de nosotros mismos porque lo nuestro vale en tanto el otro lo desea. El narcisismo nos centra en nosotros mismos, pero en el ensimismamiento nos separa del mundo a que pertenecemos. Según mi parecer, tanto lo que distinguimos como vanidad como lo que distinguimos como narcisismo, en cuanto modos relacionales, existen sólo en el lenguajear, y allí son emociones simples.

¿Cómo se configura la **vanidad** como estado orgánico?

En la vanidad hay una pizca de enojo bañada en bastante alegría. Yo diría que se agrega un pequeño elemento erótico cuando la vanidad se refiere al físico y se usa para la seducción..

> *Veo a mi nieto, adolescente Adonis, como contempla su reflejo en el cristal del ventanal, aquí en el verano asoleado cachagüino. Toda su actitud corporal refleja vanidad: se admira...Sí, por supuesto,eso sólo puede ocurrir en un espacio mental de comparación.*

Si la actitud de mi nieto lo lleva al ensimismamiento, pasaría a ser un acto narcisista, ¿verdad?

Tu nieto Adonis está en la vanidad si al admirarse se compara con otros y parte importante de su alegría frente a su belleza está en que ésta sea mayor que la de otros. Si sólo está en el encanto de sentirse bien con su belleza, está en el narcisismo y no en la vanidad. Tal vez lo atrape la soledad del ensimismamiento, tal vez no.

La vanidad implica lenguaje en el acto comparativo valórico que lleva a sentirse bien porque se tiene lo que otro no tiene. El goce en el bienestar de sentirse bien consigo mismo en relación a los otros, sin que participe la reflexión, es distinto del goce de la vanidad, y se vive sin conciencia. Tal vez, ése sea el estado natural de un vivir relacional armónico. El narcisismo también ocurre en el vivir en el lenguaje, en tanto es una mirada apreciativa de lo propio de una manera valórica reflexiva no comparativa. La aceptación de sí mismo y la tranquilidad de movimiento que trae consigo cuando se la vive espontáneamente sin reflexión, es distinta del narcisismo. Tal vez ése sea el estado natural del vivir en armonía consigo mismo.

Veamos ahora otra emoción que existe sólo en seres en el lenguaje, como nosotros y no en otros. Me refiero a la **conmiseración.**

La conmiseración implica distinguir el sufrimiento del otro y hacerlo propio en la conciencia de que no es propio. Se sufre por otros, o se vive en la pena por otro, pero se sabe que se sufre o se vive en la pena por otro, de modo que el sufrimiento o la pena que se vive pertenecen a un dominio comparativo, que sólo surge en el vivir del lenguaje. Es decir, la conmiseración existe sólo en tanto tenemos la operacionalidad que distingue al otro y permite verlo en su pena como una pena que uno puede reconocer, pero que al mismo tiempo puede mirar como que no es de uno, y uno sufre porque no puede hacer nada para aliviarla. La conmiseración es una emoción que se vive, según yo lo veo, como un dominio relacional coherente, no mixto

Veamos ahora lo que ocurre con la **conmiseración** en términos de mezcla de emociones básicas. Desde luego, en la conmiseración hay un importante espacio de tristeza mezclado con ternura. Podría agregarse una pizca de miedo, porque en lo comparativo, lo conmiserado puede sucederle también al que conmisera... En la autocompasión, en el "ay, pobre de mí", hay también un componente de rabia, de falta de aceptación.

Cuando se tiene conmiseración, me pregunto primero cuál es la emoción de base, cuál es la diferencia que hay cuando uno tiene una pena por algo que le duele mucho a una misma. La pena que una tiene, por ejemplo, por la muerte de alguien querido no puede, subjetivamente, tener la misma connotación de la pena que se puede sentir por empatía con la pérdida ocurrida al otro. Una no se identifica, necesariamente, con esa pena. O sea, en la empatía no puede haber la misma calidad, o por decir así, la misma «coloratura subjetiva» que tiene la pena propia.

**HMR**: Para que tu pena sea distinta a la del otro tienes que poder distinguir al otro y su pena de la tuya.

**SBA** : Tú estás refiriéndote a algo mas conceptual. Yo estoy en lo experiencial, es decir, en tratar de entender en qué sentido el sentir subjetivamente un dolor y pena por algo propio es distinto a sentir una pena por algo que le ha ocurrido a otra persona con la que empatizo. ¿Es igual, es diferente y en qué sentido es diferente? En todo caso no puede tener la misma coloratura, ¿verdad?

**HMR**: Es distinta, porque pertenece a otro espacio relacional.

Sin duda tal análisis es posible, pero yo veo que estas últimas emociones de que estamos hablando, no se viven en la oscilación o contradicción o suma en que se vive cuando hay mezcla.

En otras palabras, según lo que yo veo al mirar nuestros modos de relacionarnos como seres humanos, lo que distinguimos allí como vergüenza, indignación, vanidad o conmiseración, son modos coherentes de estar o fluir en la relación en el ámbito del lenguajear en que ésta tiene lugar y, por lo tanto, son emociones simples. Como ya dije, es la emoción desde donde surge una conducta como una configuración de movimientos lo que hace a esa conducta una acción u otra: la emoción define a la acción. Todos los animales vivimos en el emocionar, pero vivimos distintos clases de emocionares según el dominio relacional en que se da nuestro vivir.

Es verdad también que reconocemos las emociones mucho más por las elementos orgánicos-expresivos que he descrito, que por lo que puedan decirnos las palabras. Estas pueden mentir, pero las acciones no. Una sonrisa, el cambio de dirección de la mirada, una contracción de los labios, un suspiro, nos delatan. Y en eso está su fuerza, su universalidad, su claridad.

Aunque con un largo entrenamiento puedan ser parcialmente controlados, los elementos expresivos de la emoción rebalzan, se derraman, como la lava contenida en un volcán en erupción. No hay diques verbales que puedan contenerlas.

**La emoción invade la palabra** o, dicho de otro modo, **la palabra cambia con la emoción.**

Sí, pero yo estoy diciendo algo más. Estoy diciendo que las emociones ocurren, tienen lugar, son, en el vivir relacional, y que lo que distinguimos como distintas emociones son distintos modos de relacionarse, distintos dominios relacionales. Y estoy diciendo también que, en la dinámica orgánica, lo que distinguimos como distintas emociones o distintos modos de operar en el espacio relacional, son distintas configuraciones dinámicas corporales (sistema nervioso incluido) que especifican la clase de relaciones que un organismo puede tener en cada instante. La historia evolutiva sigue el curso de la conservación de modos de vida, de configuraciones en la dinámica de transformaciones del vivir en un medio. En estas circunstancias, las distintas emociones han surgido al conservarse evolutivamente distintas configuraciones de vivir relacional en las distintas clases de organismos, según sus distintos modos de vivir. Debido a esto, al cambiar el modo de vivir en el devenir evolutivo de una clase de organismos, cambia su emocionar, y pueden surgir, y han surgido, emociones nuevas en ellos.

Lo que ocurre en el devenir de los seres vivos, y de los sistemas en general, es que su identidad no es un rasgo intrínseco de ellos, no es una propiedad de su ser que está determinada desde su constitución genética, anatómica o fisiológica. La identidad, lo que hace a un ser vivo un ente particular, surge en su vivir de una manera sistémica en su continuo fluir en interacciones con el medio, en un proceso en el que ser vivo y su circunstancia particular de existencia cambian juntos. En la historia evolutiva esto aparece en la constitución de linajes que se constituyen en la conservación transgeneracional de un modo de vivir que se extiende desde la concepción del ser vivo hasta su

muerte, y que involucra tanto su realización individual como la continua participación en la configuración del medio. El emocionar, el como se fluye en los distintos dominios relacionales en que se vive, en cada ser vivo, es un aspecto central del modo de vivir que éste realiza.

Al mismo tiempo, la conservación de una configuración de relaciones en el devenir de un sistema como algo central en su existir, abre espacio para que todas las demás características o relaciones del sistema puedan cambiar en la relación organismo medio. Esto es lo que ha pasado en la historia evolutiva de los seres vivos con la conservación transgeneracional en el aprendizaje de las formas juveniles de modos de emocionar propios de la comunidad en que viven. El resultado es, y ha sido, que cada especie animal tiene un modo de vivir que implica un cierto emocionar, y que este emocionar se conserva de manera sistémica en un medio que cambia y se conserva conjuntamente con la conservación de ese modo de vivir. En nosotros, los humanos como seres que existimos en el lenguaje, esto ha dado origen a nuevas formas de emocionar que tienen distintas características según el dominio de existencia en el lenguaje en que han surgido y donde se han conservado.

Las emociones no se expresan, se viven, se fluye en ellas. Es para el observador que hace una apreciación del emocionar de un organismo, y que trata a las emociones como algo que los organismos tienen, para quien resulta evocativo hablar de la expresión de las emociones.

En esta circunstancias, el observador, al hablar de la expresión de las emociones, puede distinguir dos as-

pectos: uno, que se refiere a la espontaneidad de la acción o dinámica relacional que al ocurrir muestra la emoción que de hecho se constituye como tal en la relación, y otro, que se refiere a cómo distingue o aprecia el observador dónde está, en su emocionar, el animal no humano o la persona observada. En todo caso, lo que un observador connota al hablar de la expresión de las emociones, en cualquiera de sus dos aspectos, tiene siempre que ver con la dinámica orgánica, con la fisiología, y con cómo opera el organismo desde su dinámica fisiológica en los espacios de acoplamiento estructural en que vive. En el vivir del animal que no vive en el lenguaje, lo que un observador ve como expresión de emociones no es un 'expresar emociones' sino que es un aspecto de la dinámica del fluir en acoplamiento estructural de ese animal con su ámbito circundante, que él o ella reconoce como un vivir en un cierto espacio relacional. En tal caso, para el observador hay expresión de emociones; para el animal en su vivir, no.

Todo pasa en el sistema nervioso como una red cerrada, cuando tú caminas, cuando piensas en tu abuelita, cuando conversamos. De modo que el observar es un fenómeno que no pertenece al sistema nervioso aunque se da a través de él, porque pertenece al fluir de las relaciones en el lenguaje.

Al explicar y comprender el vivir de los seres vivos como componentes de la biosfera y del ámbito cósmico en que éste ocurre, es posible darse cuenta de que éstos forman parte de un sistema de interacciones que no siempre nos son aparentes. Más aún, es posible darse cuenta de que el devenir del cambio estructural de los seres vivos, tanto en su vivir individual como evo-

lutivo, transcurre y ha transcurrido modulado por todas las dimensiones de ese espacio de interacciones, aunque éstas no sean aparentes para nosotros, al mirarlos. El resultado es que los seres vivos existimos en nuestro continuo cambio estructural, en coherencia estructural dinámica con muchas más dimensiones interaccionales y relacionales que las que nos son aparentes. Yo llamo a esta condición acoplamiento estructural entre ser vivo y medio, en circunstancias que el ámbito de acoplamiento estructural en que los seres vivos existimos es, en sentido estricto, cósmico. Al mismo tiempo, esto significa que el dominio de existencia de la biosfera, que es nuestro ámbito inmediato de existencia, es de hecho cósmico. Estas dimensiones cósmicas de la biosfera se han ampliado con el vivir humano en el lenguajear hacia todas las que han perdido u ocultado tal habilidad en las angustias de su vivir.

Eso es parte de la cosa bonita que tú has hecho, el que al mirar la emoción por así decir en una tajada temporal, tú atiendes a una dinámica que puedes usar en el entrenamiento, porque si tú miras esta otra cosa en lo relacional, ello es imposible.

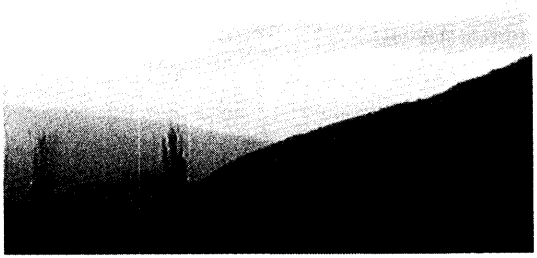
Me parece muy importante, en el mundo moderno desquiciado en que vivimos, poder disponer de un método preciso y directo, el cual le permite a cualquier ser humano mediante acciones físicas concretas, entrar en contacto nuevamente con sus emociones básicas.

Debemos proteger las emociones básicas, al igual que los bosques vírgenes, porque tanto las unas como los otros se nos van escapando en el destructor quehacer de la vida moderna.

Las emociones básicas tienen un papel muy importante en esta época mecánica, robótica. Creo que han estado muy enredadas con demasiado psicologismo, con excesiva interpretación y complicación. Es necesario volver a darles su rol auténtico, recuperar su legitimidad. El método *Alba Emoting* se refiere a patrones fisiológicos precisos, simples, con códigos básicos y universales, por lo que puede ayudar a retomar el sentido básico de lo que es una emoción.

Si, por ejemplo, a una persona le corrijo un poco la postura o le digo que respire de otra manera, aunque esa persona no se dé cuenta de la intención del ejercicio o para qué puede servirle, el resultado es que se produce inmediatamente un cambio en lo que siente y en el cómo se siente, y que ello puede ser repetido, aprendido hasta formar parte de su ser.

Esto no debería sorprender, porque parece tan lógico, pero tú sabes que es ésa justamente la contribución del científico, el formalizar y sistematizar aquello que aparece naturalmente, pero que no conocemos bien o que no somos capaces de sistematizar.



Y como se trata de algo tan vital para la vida del ser humano como son las emociones, es interesante saber que, con el manejo de ciertos elementos simples y precisos, como los patrones fisiológicos descritos, es posible ayudar a la gente que se encuentra bloqueada, confusa, o enredada en su vivir emocional.

Aprender, por ejemplo, concretamente, en la práctica simple y física, a estar en un estado neutro.

Mi hija, por ejemplo, es una mujer llena de cualidades y encanto. Pero se sobrecarga y a menudo se pierde; trabajando con *Alba Emoting* puede aprender a mantenerse más «neutral», que es lo que en su vivir particular le es muy necesario. Y esto es aparte de todo trabajo psicológico o espiritual que pueda hacer con ella misma.

Y es tan simple: respirar en forma regular, relajar los músculos de la cara, mantener la mirada en el horizonte y tener una postura erguida y «compuesta», relajada pero no lacia. Cuando los actores adoptan este patrón que llamo «neutral», logran en unos pocos segundo la famosa «presencia» tan buscada arriba del escenario. Y sirve igualmente para lo cotidiano. Y por eso le ayuda a mi hija.

No pretendo con esto entrar en el trabajo espiritual del ser humano, aunque indiscutiblemente este método ayuda a asomarse a otro nivel; desde una acción concreta, simple, física, se puede ayudar a alguien a centrarse y, por lo tanto, ayudarle a ser una persona más feliz; esa también es una meta.

En este vivir tecnológico en que estamos tan inmersos en el presente de nuestra cultura patriarcal, en este vivir robótico, como tú dices, se cree que todo entendimiento debe llevar a una técnica para optimizar algo, técnica que eventualmente oculta el entendimiento que le dio origen. Por esto pienso que tu método de *Alba Emoting* para el entrenamiento de actores, no debe ocultar la ampliación de la comprensión de la fisiología de las emociones que implica el estudio que te llevó a él. Sin duda tu método puede usarse para ayudar a las personas que necesitan de ello a desbloquer sus emociones, o conocerlas, a fuerza de adquirir conciencia de ellas mediante las prácticas de las respiraciones correspondientes. Lo que no debe ocurrir es que se piense que tu método de *Alba Emoting* debe reemplazar al modo normal de aprender el emocionar en la convivencia. Debemos acabar con la desvalorización de las emociones propia de nuestra cultura patriarcal que, a fuerza de privilegiar a la razón, sin comprenderla, nos ha hecho casi ciegos e inconscientes en lo que se refiere a nuestro emocionar y, con ello, inválidos en el emocionar y el razonar en muchas dimensiones del vivir.

Todo argumento racional se funda en algún conjunto de premisas básicas aceptadas **a priori**, es decir, desde el emocionar, según las preferencias, gustos, o deseos, conscientes e inconscientes, que se tienen.

Por esto es frecuente que entremos en discusiones sin fin que se desarrollan como si las discrepancias fuesen lógicas cuando no lo son y, de hecho, están en las premisas básicas que definen las distintas racionalidades de los argumentos en oposición. No vemos, o no queremos ver, que la discrepancia no es racional sino que pertenece al emocionar, y nos enojamos. Las discrepancias por errores racionales nunca llevan al enojo a menos que nos sintamos afectados en nuestra vanidad, pero sí surje el enojo

cuando las discrepancias pertenecen al ámbito de las preferencias fundamentales que definen nuestra existencia. Cuando es así, nos sentimos amenazados en nuestra posibilidad de existencia porque identificamos nuestro ser con esas premisas básicas, y el enojo puede aun llegar a la rabia, cuando ocurre en una situación de impotencia.

Tal vez ha llegado el momento de detenernos a reflexionar sobre nuestro baile.

Te propongo que hagamos una pequeña pausa y lo dejemos para el próximo cápitulo que es el final.

CAPITULO IV

# LA REFLEXION

*En la Vorágine de la Vida*

*entrelazando lenguaje y emoción*

La reflexión es un acto en el desapego. La reflexión ocurre en el lenguaje como conducta de distinción de la distinción que el observador hace al mirar su circunstancia, y surge como acción desde la emoción de desapego, en la que se suelta lo que se tiene, para poder, así, mirarlo.

Recuerdo un chiste que apareció cuando yo era chico en la revista Topaze. Era un chiste dibujado. Dos locos conversaban, y uno le pregunta al otro, mientras le muestra la mano empuñada: «¿Qué tengo aquí?». Y el otro loco mirando el puño le contesta: «Una vaca». A lo que el primer loco responde : «No vale, le viste la cola».

A mi hermano Draco y a mí, esto nos pareció magistral. En efecto, si no se sale algo de lo que tengo en el puño, ¿cómo puede otro saber lo que tengo en él? Mi hermano y yo inventamos un juego que consistía en mostrar la mano empuñada y preguntar «¿qué tengo aquí?». Cualquiera que fuese la respuesta, el que preguntaba debía hacerla válida indicando lo que el otro debió ver que salía del puño para acertar. Un juego, sí, pero interesante, porque el único modo que tiene uno de saber lo que tiene oculto en la mano empuñada, cuando nada sale del puño, es abriéndolo, soltando lo que se tiene, para verlo. El problema está en que uno teme abrir la mano, porque lo que tiene puede caerse, o porque no quiere verlo, o porque uno está cierto de saber lo que tiene y no está dispuesto a dudar ni a detenerse a reflexionar. Es el miedo, o la certidumbre, lo que nos detiene en la reflexión, pero cuando reflexionamos, la vida se expande y podemos salir de cualquier trampa.

Me pregunto qué es la reflexión.

Días atrás, mi amigo Pedro filmaba a un amigo común que hablaba de lo creativo en su trabajo profesional, mientras él y su mujer se miraban en la pantalla del televisor, pues estaban siendo filmados en un primer plano ante la cámara. El decía cuáles eran sus angustias y quimeras, mientras su mujer repetía una y otra vez, buscando su mirada a través de la imagen en la pantalla :

«*pero mírame a los ojos, mira el color de mis ojos* » .

La mujer, así, le traía una imagen poética, mientras que el hombre, experto en problemas de la visión, le exponía racionalmente lo que sentía y pensaba.

Hoy, con la misma interesante pareja humana, en el jardín de su casa, sucedió algo parecido. Las dos mujeres conversábamos relajadamente, tendidas en unas sillas playeras frente a un enorme palto. El hombre llegó de alguna diligencia, se quedó parado, nos propuso ir con los niños al cine, no se quedaba tranquilo. Su mujer le decía, «*vamos, relájate, toma una silla y contempla con nosotras este hermoso jardín* «.

No sé si este comentario es pertinente ni si el ejemplo se refiere a «la reflexión», ni si sigue la lógica de nuestro bailar/conversar. Aparentemente no, pero a mí me fluye contar esta situación como el agua del río que corre simplemente...

¿Puedes tú explicarme por qué recónditos resquicios de mi alma femenina fluye esta historia como una historia de reflexión ?

Tú me decías el otro día que las mujeres somos sistémicas, por educación. (¿ Y no será por naturaleza ?), y que ustedes, los hombres, son más bien lineales. Como me dices que te criaste rodeado de mujeres, ¿serás entonces sistémico-lineal?

Es interesante que la reflexión curse con el emocionar, y que la actitud reflexiva, como un dominio de acciones definido desde el desapego a la certidumbre, también se vea desde afuera y se la pueda reconocer en una configuración de la dinámica corporal que implica una respiración pausada, una postura relajada, la mirada lejana o cercana, pero hacia el interior, en quietud y silencio. De la misma manera, uno puede «desde fuera» ver dónde está el otro en su pensar, si puede ver su emocionar. Si sabes la emoción del otro sabes en qué dominio relacional se encuentra y, por lo tanto, sabes qué puede pensar, y si lo ves en el presente desde el desapego, sabes lo que piensa porque él o ella te lo revela antes de decirlo.

La mujer de tu relato quería ver el emocionar de su pareja, y en las circunstancias en que se encontraban, los ojos podían revelarlo. Como dije antes, los mamíferos, en general, y los seres humanos en especial, aprendemos desde pequeños a ver el emocionar del otro, y si somos afortunados en vivir una convivencia que nos invita a la reflexión sin agresión, aprendemos también desde pequeños a ver nuestro emocionar. Nuestra cultura patriarcal menosprecia y desvaloriza a las emociones desde la sobrevaloración de la razón, hasta el punto de impulsar principalmente a los niños a negarlas. A pesar de esto, las mujeres conservan mucho el respeto por las emociones y la aceptación de su legitimidad. Esto mismo les permite conservar, como un modo de pensar femenino, el pensar sistémico, el pensar que se hace cargo de todas las relaciones de una circunstancia, porque se acepta su legitimidad emocional.

Volviendo nuevamente al caso de la mujer de tu relato. Si a ella le ineresaba la poética del vivir, tenía que mirar el emocionar. El poeta ve el emocionar o la emoción en que se vive aquello de lo que habla o quiere hablar y, en tanto lo capta y lo plasma en un decir o hacer, hace poesía. La poesía o la poética, en terminos más generales, ocurre desde el emocionar o la emoción que permite ver las coherencias de una circunstancia, no desde la razón y sus coherencias lineales. Yo diría que para los hombres de nuestra cultura patriarcal, el hacer poesía es algo especial que los sorprende y, por ello, los exige. Para las mujeres, es parte del vivir cotidiano y por ello no las sorprende, ni las exige.

En el caso que consideramos, el hombre no quiere poesía, quiere un razonar, y por ello evita la conciencia emocional, oculta la mirada y pretende naturalidad como si estuviese allí, pero no involucrado en su ser. Si fuese así, la mujer no le pediría que la mirase a los ojos ya que él lo haría espontáneamente desde esa serenidad, pero eso no pasa. Y como no pasa, de hecho no hay reflexión. Para que haya reflexión, tiene que haber presencia e interés en él .

Ese estado especial de serenidad, esencial para la reflexión, es lo que he llamado estado neutral o «no-emocional». Es en ese estado, calmo, relajado pero alerta, que se da el espacio de reflexión. Al mismo tiempo, con la respiracion lenta y rítmica, y una postura bien centrada, este estado neutral produce en el que lo ejercita, lo que comúnmente llamamos «presencia», algo especialmente importante para el actor y para quien, sin palabras, debe imponer su presencia .

A través de tu reflexión logras tender un puente entre la emoción, como dominio de acción, y la emoción, como estado orgánico. Y seguimos el baile, entrelazándonos cada vez más.

**lenguaje / emoción;**
hombre / mujer;
teórico / práctico;
conceptual / empírico;
palabra / imagen;
**ciencia / arte**

*Entrelazar cada vez más todo, por lo menos en dúo, es lo que necesito. No quiero bailar sola, como en esos bailes actuales en que cada uno baila por su lado y en que las parejas ni se miran ni se tocan.*

*Yo quiero bailar boleros, tangos, cumbias, merengues, con la esencia misma del ritmo y del sabor latinoamericano.*

*Como lo ves, quiero tu reflexión, y luego yo contar mis cosas y complementar los diálogos con imágenes, a menudo teñidas por mi amor y por mi trabajo con el teatro.*

*Así nos puede salir un árbol, con flores, con hojas y con un buen tronco. Hasta puede terminar en una hermosa enredadera. Los boldos, por ejemplo, aparecen aquí en la quebrada de Aguas Claras, metidos entre las hojas de un peumo u otro árbol nativo, a menudo, peligrosamente confundidos con un litre que, como sabes, ¡es mejor no tocar!*

Lo que importa es el goce del baile y del entrelazamiento de ideas, pensamientos, imágenes, vivencias, experiencias, sin perder de vista nuestro propósito de tratar que éste sea un hermoso libro científico y espiritual.

En verdad, no hay contradicción en lo que decimos, ya que miramos dos aspectos diferentes del vivir, porque queremos hacer cosas distintas.

Tú quieres enseñar a actores a representar emociones con *Alba Emoting*, y también con tu método quieres operar en terapia. Yo quiero mirar el mecanismo generativo de la vida cotidiana y explicar el emocionar como lo que es, un aspecto del vivir que hay que comprender para entender el vivir humano y no humano.

Tú quieres entender para generar una praxis. Yo quiero entender para ampliar el entender y comprender la historia que nos dio origen, tanto desde el comienzo de los seres vivos como desde el comienzo de lo humano. Tú quieres la praxis que permite modular el emocionar desde la intención de hacerlo. Yo quiero revelar la participación que el emocionar ha tenido y tiene en la historia evolutiva de los seres vivos, y en la historia cultural de los seres humanos.

Si tú me escuchas, amplías tu praxis. Si yo te escucho, amplío mi entender, porque veo la participación del juicio sobre el emocionar como parte de la dinámica recursiva en que fluye el emocionar.

Cuando iniciamos las conversaciones preliminares a nuestro baile, te decía que mi mirada sobre las emociones era el resultado de un estudio de la emoción como estado en el momento en que aparece. Algo así como si hubiese congelado el fenómeno emoción y le hubiera hecho un corte para atisbar lo que había dentro, intentando registrar lo que ocurría en una parte de su fisiología. Pero en esta búsqueda, estaba consciente todo el tiempo de que con ello no lograba acercarme ni a una millonésima parte de su maravilloso misterio.

Y te decía, además, que nuestra mirada, obviamente parcial, no ponía el acento en lo que había ocurrido antes en la historia de la persona que estaba «emocionando» («emoting») , o sea, no nos interesaba en ese momento cuál era la causa del estado emocional que estábamos estudiando en el laboratorio. Tampoco deteníamos nuestra mirada experimental en lo que sucedía después, es decir, en cuáles podían ser las consecuencias del estado emocional estudiado.

Lo que hicimos fue medir, entre otros parámetros, los cambios respiratorios y expresivos que ocurrían cuando una persona estaba, por ejemplo, enojada, cualquiera que fuese la causa o la consecuencia de ese estar enojado.

Y, como buenos científicos, no sólo teníamos que «abrir el puño» para ver lo que había adentro, sino que primero teníamos que tener la emoción bien en el puño, para lo cual había que producirla en forma controlada y en condiciones de laboratorio.

Eso era un problema . ¿Cómo provocar la emoción que queríamos registrar ? No era posible hacerlo en condiciones naturales, es decir, en la vida real, porque las medidas fisiológicas requieren de ciertas condiciones especiales de laboratorio y aparataje.

Se nos ocurrió, entonces, provocar la emoción bajo hipnosis. En ese estado pudimos, repetidamente, provocar la emoción sugiriendo a la persona hiptnotizada la situación emocional que la había provocado en su vida, situación que conocíamos previamente por su historia clínica. Como tú bien sabes, en el estado hipnótico no hay habituación, por lo que es posible evocar la misma situación emocional una y otra vez. Además, en esas circunstancias, y estando en el laboratorio, pudimos medir una serie de parámetros fisiológicos en el momento mismo en que aparecía la emoción.

Pero ya te contaré más adelante, porque ahora me quema preguntarte cómo se entrelaza el lenguaje y la emoción en el diario vivir.

¿Cómo Humberto?

Te contesto casi como el Tony Lechuguita: «¿Qué? ¿Quieres saber cómo se entrelazan el lenguajear y el emocionar en el vivir ? Yo te lo diré»

Por una parte, el lenguajear surge en nuestro linaje entrelazado con el emocionar al surgir lo humano cuando comienza a conservarse generación tras generación, desde hará unos tres millones de años (mi conjetura), el vivir en el lenguaje en el aprendizaje de los niños. Como ya dije antes, todos los animales existimos primariamente en el emocionar, y todos, en mayor o menor grado, aprendemos el fluir de nuestro emocionar en el fluir del convivir con otros animales, cualesquiera sean las dimensiones de ese convivir. Yo mantengo, como he propuesto en otra parte, que el lenguajear es un modo de operar en la convivencia en coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales. Como tal, seguramente el lenguajear ha ocurrido y ocurre de manera espontánea episódica en muchas circunstancias del convivir de animales como los primates, pero lo peculiar en nuestro linaje, y lo que le da origen, es que dejó de ser episódico, y pasó a ser un modo de convivir al conservarse generación tras generación en el aprendizaje de lo «niños». Antes del vivir en el lenguajear, como un modo de convivir conservado generación tras generación, las coordinaciones de la conducta en la convivencia tienen que haber ocurrido desde el emocionar, de modo que, cuando surge el vivir en el lenguaje, tiene que haber surgido como un modo de convivir en coordinaciones conductuales entrelazado con el emocionar. En la história evolutiva humana, toda la biología del ser humano se ha transformado en la conservación y contínua realización del entrelazamiento del lenguajear y el emocionar en el convivir.

Por otra parte, todo ser vivo se inicia en su convivir con una estructura inicial particular que corresponde al presente de la historia de su linaje, y se inicia en un lugar que surge de esa historia como un lugar adecuado para su inicio, de modo que si no sucede así, el ser vivo se muere. Por esto, el ser vivo, si es un animal, nace con una estructura inicial que asegura que, si se dan las condiciones adecuadas, su epigénesis (transformación del ser vivo en el proceso del desarrollo o cambio estructural durante el vivir) será de una cierta clase, y realizará un cierto modo de vida. En esa epigénesis, el ser vivo se transformará en su estructura de la manera propia de su clase, con la plasticidad de su clase, y aparecerá ante un observador aprendiendo distintos aspectos de su modo de vida según las distintas circunstancias de su vivir. En ese aprender está el aprender del emocionar propio a la vida particular que le toque vivir al vivir el modo de vida de su especie.

En nuestro caso, nuestra epigénesis humana implica la aparición de las estructuras que hacen posible nuestro emocionar, en una dinámica estructural que se entrelaza íntimamente con la dinámica estructural involucrada en el lenguajear. Ciertamente, ese entrelazamiento estructural ocurre en el fluir del vivir y, por ello, el modo particular como ocurre en cada individuo es contingente al entrelazamiento de las relaciones del lenguajear y el emocionar que se da en su vida cotidiana. Esto aparece ante el observador como una continua transformación del presente del vivir en un proceso en el que el lenguajear modula el emocionar, y éste modula el lenguajear. De hecho, lo que el observador ve es que la emoción especifica el dominio de coherencias lógicas en que tiene lugar el lenguajear y que, durante el fluir del lenguajear, cambia la emoción, y como resultado de esto, cambia nuevamente el dominio

lógico del lenguajear, el que sigue otro curso, con lo que cambia nuevamente la emoción,... y así recursivamente. Todo esto, en una dinámica abierta y sin fin prefijado, que sigue un camino contingente al curso de las interacciones de convivencia y reflexión que van surgiendo en el vivir...

Todo el quehacer humano ocurre en esa dinámica, bajo la forma de distintas redes de entrelazamiento del emocionar (fluir de un dominio de acciones a otro) y el lenguajear (fluir en coordinaciones de coordinaciones conductuales consensuales). **A este fluir, en una convivencia que entrelaza el lenguajear y el emocionar, yo lo llamo conversar.** Todos los quehaceres humanos tienen lugar como redes de conversaciones. El reconocimiento de que esto es así ya aparece en la Biblia, en el mito de la Torre de Babel; y también aparece reconocido, de una manera mística, en el comienzo del Evangelio de San Juan.

El caso de la Torre de Babel es muy directo.Los hombres, en la vanidad de creerse omnipotentes, querían construir una torre tan alta, tan alta, que su ápice llegara al cielo. Jehová, al ver soberbia tan extrema decidió impedirlo, y para ello, según dice la Biblia, confundió sus lenguas.

¿Qué hizo, de hecho, Jehová? En mi opinión lo que Jehová hizo fue confundir la red de conversaciones de la Torre de Babel, interfiriendo con las coordinaciones de acciones. En otras palabras, Jehová interfirió con la convivencia en coordinaciones de coordinaciones de conductas y emociones que es todo quehacer humano, y se acabó el proyecto torre, porque se confundieron los quehaceres y los deseos. Pero, por sobre todo, se acabó el proyecto torre porque se acabó el deseo de convivencia que hace posible un quehacer común que no es sólo una mera coincidencia circunstancial.

Sin deseos no hay acción humana, no hay hacer intencional. El deseo es la emoción que guía el vivir humano al especificar en el espacio relacional la orientación del hacer. Al mismo tiempo, el deseo no es siempre consciente, pero cuando se hace consciente, su presencia es tan potente que en nuetra cultura patriarcal tenemos que inventar razones para justificarlo o negarlo, ya que en ella debemos pretender que siempre somos racionales y no podemos admitirlo simplemente. Con esta actitud adscribimos deseos a los animales que no viven en el lenguaje al ver su orientación en lo que nos aparece como conducta intencional, pero destacamos que en ellos esa orientación ocurre sin reflexión, pues no existen en el razonar. En fin, cualquiera que sea el caso, es el deseo lo que ha guiado el vivir humano y guía y ha guiado la historia humana, y es el deseo la emoción que queremos ocultar al buscar razones para justificar nuestro hacer y no aceptar que éste nunca se funda en razones, sino sólo en motivos. Jehová sabía esto, por eso le bastó confundir las conversaciones para impedir la construcción de la torre de Babel.

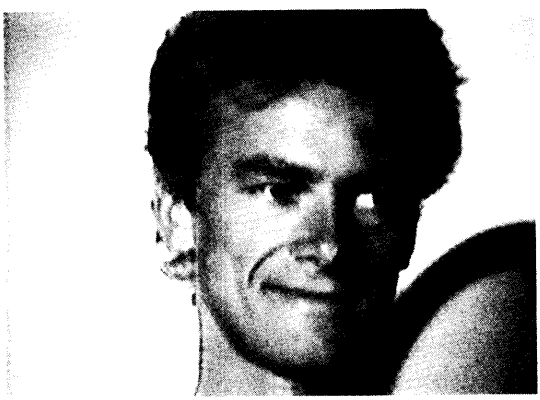
Creo que me acerco a comprender mejor a lo que te refieres cuando me dices que los seres humanos existimos en el lenguaje.

Pero, ¿quieres realmente decir que sin el lenguaje no tenemos existencia humana ?

**HMR** : «¡Sí!, Quiero decir precisamente eso, que lo humano existe en el proceso del conversar, que es un modo de convivir. Sin duda lo humano implica una corporalidad particular que es la nuestra, pero yo insisto en que no es nuestra corporalidad lo que nos hace humanos, sino el modo como convivimos con esa corporalidad. En otras palabras: la sola corporalidad no nos hace humanos, y el sólo vivir «humano» en el lenguaje tampoco; somos humanos en la dinámica recursiva que entrelaza nuestra corporalidad con el fluir en el conversar. Pero si suprimimos el lenguaje, desaparece lo humano. De hecho, en la historia que nos dio origen, lo humano comienza con el vivir en el lenguaje y, en el proceso evolutivo que siguió, la corporalidad ancestral cambió en torno a la conservación de ese modo de vivir».

**SBA:** Mira, querido Humberto, en tú respuesta te has introducido subrepticiamente en mis hojas, en un acto irreverente cuyo efecto poético acepto y disfruto...

> *Imagino que en eso del lenguaje y del conversar te refieres, incluso, al pensar silencioso y solitario que puedo tener aquí, en la tranquilidad de Cachagua, mientras escribo, o al mero lenguaje corporal o gestual que puedo percibir de un pasante por la callejuela polvorienta frente a mi casa.*



*No sé, pero en esto, a veces mis pasos de baile se me tropiezan, aquí, en mi cabeza.*

Ayer fui a un acto simbólico y reverente, una ceremonia ritual en defensa del Bosque Nativo Chileno. Tú estabas en ese momento filosofando en Viena, si no, seguro habrías estado allí con nosotros, entre las hermosas palmas de Ocoa, en el Parque Nacional de La Campana.

Supe por el guardabosque, que en el siglo pasado derribaban un árbol cada día, para extraerle su azucarada savia sensual y nutritiva y recoger sus famosos coquitos. Al parecer, como ahora la especie está protegida, la miel de palma que se vende tiene 90% de agua y azúcar !Es mejor prescindir de ella y dejar en paz la naturaleza!

En fin, tu presencia estaba en el lugar, ya que a uno de los reporteros de los varios que allí recogían lo que sucedía con sus enormes cámaras televisivas le escuché preguntarle a algún participante, qué reflexión le cabía sobre lo que tú habías escrito en un artículo. Ahí decías que la necesidad de protejer los bosques nativos no era sólo un problema biológico, sino también era un problema ético...

¿Cómo es eso? Te pediría que desarrollaras estas ideas, puesto que siento profundamente una conexión entre las emociones básicas y los árboles nativos.

Como hemos dicho ya muchas veces a lo largo de nuestro conversar, todo quehacer, toda conducta, surge como acción desde la emoción que la fundamenta y le da su carácter particular en el espacio relacional. Lo mismo para los argumentos racionales de cualquier clase, ya que todo argumento racional se basa en premisas fundamentales aceptadas a priori desde las preferencias por lo que se desea obtener. Por esto, la decisión de cortar o no un bosque nativo no surge desde un vacío emocional, cualquiera que sea la argumentación que uno proponga para hacer lo uno o lo otro. En estas circunstancias, a lo que uno debe atender cuando quiere actuar seriamente desde su responsabilidad humana y social, es a sus emociones, a sus deseos. Y cómo éstos siempre tienen que ver con otros, ya sea directamente, o por las consecuencias de su satisfacción, toda reflexión responsable sobre el propio hacer es una reflexión sobre las implicaciones éticas de ese quehacer.

Esto es particularmente así en lo que se refiere a los mal llamados recursos naturales como el bosque nativo. En efecto, cualquier argumento racional para no cortar el bosque nativo, que se base en ciertas premisas fundamentales, como la importancia intrínseca de la biodiversidad para el devenir humano, puede oponérsele otro argumente racional que demuestra la necesidad de cortar bosque nativo, fundado en premisas de validez evidente, como la necesidad primaria de dar alimento y trabajo a la población. Ambos argumentos se fundan en premisas aceptadas a priori desde ciertas preferencias, propósitos o sentimientos, es decir, desde lo que se desea obtener o asegurar con ellos. Una discusión entre los sostenedores de estas dos posiciones, planteada como una discusión racional, no lo es, ya que cada argumento es válido, inde-

pendientemente del otro, en su propio dominio. Lo que habría que hacer es que las personas involucradas revisen sus premisas fundamentales y decidan, en conjunto, lo que quieren, porque la discrepancia entre ellas no es racional, pertenece a las preferencias, a los deseos y, por tanto, es una discrepancia en el emocionar, es en el fondo de carácter ético.

Es nuestro emocionar lo que determina el curso de nuestros actos, y si no miramos nuestras emociones, nunca sabemos el fundamento de nuestro hacer, porque no conocemos nuestras acciones.

Yo pienso que si el ser humano pierde el contacto con sus emociones básicas, pierde su eje, sus raíces, su centro; se deshumaniza, se neurotiza, se automatiza.

Al igual que la presencia de un árbol milenario nos envuelve en su cósmica sabiduría y realidad, el contacto con nuestro miedo, nuestra alegría, nuestra tristeza profunda, nuestra natural sensualidad, nuestro sentido de solidaridad y amor verdaderos y legítimos, nos dan la savia de vivir vivos.

Respecto de lo que me decías de nuestra existencia en el lenguaje, tuve una experiencia significativa en un momento de convivencia con los participantes de la ceremonia arriba referida.

Me di cuenta de que el mero hecho de hablar con algunas personas desconocidas, hacía que éstas de inmediato tomaran relieve a través del simple intercambio de frases; lo mismo ocurría con personas que abordaba en el camino preguntando cómo llegar al lugar. A veces el intercambio era simplemente una mirada de entendimiento o una mano en la mía cuando cantamos en un círculo.

Lenguajear y emocionar se entrelazan en la dinámica estructural de nuestro organismo en el fluir de nuestro vivir humano.

Crecemos en el convivir en cada cultura, en un cierto entrelazamiento recursivo del lenguajear y el emocionar, y nuestro continuo cambio estructural modulado por el curso de ese convivir, de modo que surgimos en el vivir con las estructuras orgánicas que entrelazan en el fluir de nuestro vivir el lenguajear y el emocionar de la manera propia a nuestra cultura.

Los niños aprenden el lenguajear y el emocionar de la cultura en que les toca vivir. Más aún, lo niños hacen, de hecho, el curso de la historia humana al configurar el entrelazamiento recursivo del lenguajear y el emocionar que les tocará vivir a sus hijos e hijas. El aprendizaje de los niños constituye tanto la inercia como la fuente de cambio en la historia humana.

Nada ocurre en el vivir del ser vivo que no surja desde la dinámica fisiológica, aunque sea lo más espiritual del vivir del ser humano. Por eso es fundamental distinguir con claridad los distintos dominios fenoménicos en que tienen lugar los distintos sucederes que involucra la realización de lo humano, y, para ello, es fundamental comprender el emocionar individual y cultural.

Creo que ha llegado el momento en que te cuente muy someramente los experimentos que me llevaron a mí y a mis colegas, a sistematizar una metódica para entrar en las emociones.

No quiero relatarte in extenso mi trabajo con las emociones básicas, sólo quiero esbozar el carácter que tuvo, contándote cuáles son algunas de las experiencias acumuladas, cómo las he trabajado, cómo de un descubrimiento que venía del laboratorio, desde un trabajo eminentemente experimental, desde mi formación cientifica que mide, que busca, que prueba, fui desarrollando algo que iba mucho más a la aplicación, trabajando con gente, sobre todo con actores; viendo qué pasa con esos patrones fisiológicos y expresivos encontrados en el laboratorio, una vez confrontados en la praxis, y, de esa manera, llegar a un método: el método *Alba Emoting* que evidentemente no describiré en detalle en esta danza contigo.

Pero veamos algo:

Por los años 70 realizamos con colegas del Departamento de Fisiología de la Escuela de Medicina y del Departamento de Teatro, ambos de la Universidad de Chile, una serie de experiencias sobre los estados emocionales.

Registrando algunas activaciones fisiológicas en personas que evocaban diferentes situaciones emocionales de sus vidas bajo hipnósis profunda, encontramos ciertos parámetros específicos para diferentes emociones. Lo más importante fue el descubrimiento de una forma de respirar particular para cada emoción básica, como te he estado contando .

Por ejemplo, el ritmo respiratorio revelaba un padrón diferenciado si lo que la persona estaba evocando era un recuerdo penoso, alegre, angustioso, amoroso o irritante. Pero no sólo el ritmo respiratorio se diferenciaba entre una y otra emoción básica: una expresión facial característica, un grado particular de contracción de ciertos músculos y no de otros y una postura típica era adoptada durante las diferentes evocaciones emocionales.

Un estado emocional implica tres niveles de activación paralelos e interconectados:

- nivel de activación fisiológica (algunos elementos visibles y medibles como la respiración, el pulso, la secreción de lágrimas... y otros no visibles y sólo medibles indirectamente, como las secreciones hormonales, los cambios gaseosos, la actividad celular, etcétera);

- nivel expresivo, regulado específicamente por la actividad muscular implícita en la postura corporal y en la expresión facial;

- nivel de activación subjetiva, que es íntima, personal y sólo transmisible a través del lenguaje.

Estos tres niveles de activación probablemente ocurren al mismo tiempo y no podemos establecer ninguna relación de prioridad entre ellos.

Precisemos que, para mí, como ya he dicho, estado emocional, estado de ánimo, humor, emoción, se refieren esencialmente a lo mismo, diferenciándose sólo en el grado de intensidad o de duración del estado.

Ahora bien, lo importante de las investigaciones señaladas más arriba fue determinar el padrón ***respiratorio-postural-facial*** prototípico de cada emoción básica.

Lo que hicimos en realidad, fue extraer del vasto conjunto de activaciones y modificaciones fisiológicas que se producen durante un estado emocional, aquellos elementos que, además de ser característicos de cada emoción, tienen también la particularidad de estar regulados por la musculatura estriada y que son, por lo tanto, suceptibles de ser activados intencionalmente.

Podemos, por ejemplo, cambiar a voluntad nuestro ritmo respiratorio, mover o contraer diferentes partes del rostro y cambiar de postura, modificando el grado de tensión de nuestros músculos. Aun una persona sin ningún entrenamiento es capaz de decir «voy a contraer el pie derecho» o «voy a hacer una morisqueta», o bien, «voy a retener el aliento».

Llamamos a este conjunto de patrones respiratorio-posturo-faciales prototípicos de cada emoción, su **modelo efector emocional**. Efector, porque tiene que ver con los efectores, es decir, con el conjunto de músculos responsables de los movimientos que pueden ser voluntarios.

Podemos preguntarnos para qué servía este «descubrimiento» fuera de su interés puramente científico (heurístico) que consiste en lograr extraer ciertas particularidades de un fenómeno biológico y explicitarlas sistemáticamente. En este caso, nuestras experiencias sirvieron para entender mejor algunos aspectos del complejo mundo de las emociones, al menos desde el punto de vista fisiológico.

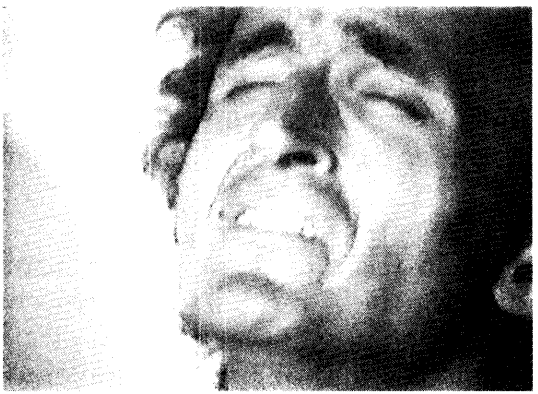
Pero , como pasa a menudo en el quehacer científico, ocurrió algo más: nos propusimos un día enseñarles a algunos actores a reproducir los padrones descubiertos, para ver qué sucedía.

Procedimos de la manera siguiente:

> Le pedimos al actor-sujeto que respirara muy pausada y calmadamente, con un ritmo regular, relajando en lo posible los músculos de la cara, manteniendo los ojos abiertos y adoptando una postura bien centrada y relajada. Este conjunto respiratorio-posturo-facial es lo que llamamos más adelante el «estado neutro o no-emocional». Luego le pedimos al actor que adoptara un ritmo respiratorio particular, que le indicamos muy técnicamente. Evidentemente sin nombrar la emoción a la cual pertenecía esa particular respiración.

Las instrucciones sobre la respiración eran muy técnicas e iban modulando la postura que adoptaba el sujeto, aunque la mayoría de las veces bastaba la reproducción correcta del patrón respiratorio para que los signos expresivos faciales y posturales del modelo efector emocional aparecieran por sí solos.

Luego de instruir el retorno a una respiración pausada y a una postura relajada («step-out») le preguntábamos a la persona qué le había ocurrido, a lo cual la gran mayoría respondía que había comenzado a «sentir» la emoción, cuyo modelo efector estaban reproduciendo. Y frecuentemente aparecían imágenes o recuerdos específicos, relacionados con la emoción evocada.



Repetimos esta misma experiencia con el modelo efector de cada una de las seis emociones básicas: *alegría-risa; llanto-pena; miedo-angustia; rabia-agresión*, y las dos expresiones básicas del amor: el *amor erótico-sexualidad* y el *amor filial-ternura-amistad.*

Y lo que encontramos fue esencialmente lo mismo, es decir, que **la reproducción correcta de un modelo emocional gatilla en el que lo reproduce, vivencias y recuerdos relacionadas con la emoción reproducida.**

Repetimos la experiencia con gente de diversas nacionalidades, edades y profesiones, con los mismos resultados.

El hecho de inducir un estado emocional por la mera reproducción del «modelo efector» correspondiente, indica que es posible activar un circuito emocional dado sin necesidad de un estímulo emotogénico específico, ni de un recuerdo emocional evocado espontáneamente.

Sin duda, el estudio experimental que realizaste con tus colaboradores revela que la producción de las distintas configuraciones de dinámicas respiratorias y posturales evocan la vivencia de distintas emociones en el que las hace y en el expectador. Eso no te lo discuto. En lo que yo insisto es en que la emoción es un fenómeno relacional, es algo que ocurre en la relación. Veamos una situación comparable, pero distinta. Si tú miras dos objetos sobre una mesa, puedes decir que uno está a la derecha del otro. Al hablar de ello, puedes hacer mediciones de distancia entre los objetos, o definir su posición en términos de coordenadas definidas desde mesa, y muchas otras cosas más que tienen que ver con las condiciones de posibilidad de la posición de esos objetos. Pero cualquier cosa que hagas no altera el hecho de que, el estar a la derecha de, es una relación que tiene que ver con el observador. Con las emociones pasa algo parecido ya que ellas ocurren en la relación, no en la dinámica respiratoria o postural.

Lo que ocurre con los sentimientos no es muy diferente, ya estos corresponden a distinciones de cómo se está en el emocionar. En mi entender es en eso donde está su carácter elusivo o misterioso. Si estimulamos el núcleo amigdaliano en el cerebro de un gato, desencadenamos en éste la dinámica postural y respiratoria de la agresión como si hubiese algo amenazante ante él. Pero sabemos que se trata de una situación sin carácter relacional y que, en sentido estricto, no corresponde a una situación de agresión. Tampoco podríamos, con plena tranquilidad, decir que el gato siente rabia o enojo, aunque si no supiéramos que su conducta es el resultado de estimular el núcleo amigdaliano, podríamos inclinarnos a adscribirle tal sentimiento. Es, precisamente porque la emoción pertenece a la rela-

ción y el sentimiento a una apreciación sobre el emocionar propio o de otro, que es posible la hipocresía, el autoengaño, o la ceguera sobre el propio emocionar. Al mismo tiempo, es por esa misma distinción que uno puede enseñar a distinguir las emociones propias o de otro, cosa que ocurre espontáneamente en el convivir normal.

Cachagua, 20 de enero.

¿Qué puedo decir sobre las emociones básicas, ahora, al comenzar este nuevo año?

¿ Por qué son básicas las emociones básicas?

Las emociones básicas son básicas en el sentido que son comportamientos biológicos universales, esenciales para la sobrevivencia del individuo y de la especie.

Lo que quiero decir es que las emociones básicas corresponden a códigos biológicos ancestrales, que se constituyen en estados orgánicos funcionales, en modos de comunicación universales, invariantes, eternos, que vienen de la noche de los tiempos.

Cuando el chileno Juan está enojado, ¿podría decirse que su enojo es diferente al enojo del Diego, español, de María brasilera o del chino Chang? Yo postulo que no, que ***básicamente*** es el mismo, porque si no fuera así, no podría reconocerlo como tal ni el que lo siente ni el que lo observa. Lo que puede ciertamente variar es el grado de intensidad del enojo sentido o expresado. Así podemos decir que Juan está un poco irritado, en cambio, Diego, está furioso. Pero igual identificamos ambos estados en una misma categoría emocional. Si no, no podríamos entendernos, y la confusión podría costarnos caro, ya que es mejor alejarse de una persona que está furiosa, o manejar con tacto a alguien irritado. Como ves, los estados orgánicos se transforman de inmediato en modos de acción.

Hay quienes podrían objetar esto y decir que la sensación interna o el estado subjetivo correspondiente a

una misma emoción varían de una persona a otra o de un momento a otro en la misma persona. Pero esto es indemostrable, puesto que los estados subjetivos son por definición íntimos y personales y sólo tiene acceso a ellos el individuo que los siente.

Tal vez, lo aparentemente simplista de mi posición podría obviarse si aceptamos que cuando hablo de emociones básicas me refiero a estados «puros», algo así como los colores del espectro.

Cuando Magdalena dice que lo que siente internamente cuando está triste no es lo mismo que lo que siente María, eso es indemostrable, pero lo que sí es claro es que los elementos expresivos, como también los cambios fisiológicos que se generan en ambas mujeres deben ser los mismos, si la categoría emocional es la misma. Y si no fuera así, ¿cómo reconoceríamos la tristeza en ambas mujeres ?

Lo que ocurre es que, en la mayoría de los casos, las emociones se dan mixtas. La irritación de Diego puede estar contaminada, mezclada o alternada con una dosis de miedo; en cambio, la furia de Juan puede ser absolutamente pura. O bien, la tristeza de María puede estar mezclada con una pizca de ternura, lo que le provocaría más bien la sensación de una dulce melancolía; en cambio Magdalena expresa y siente pura pena.

Los humanos tenemos un modo inequívoco, casi diría instantáneo, de reconocer y diferenciar finamente estos diferentes estados «puros» o «mezclados». Sin embargo, mientras más nos alejamos de las emociones «puras», más complejos son nuestros estados internos, a tal punto, que frecuentemente no los reconocemos ni en nosotros mismos ni en los demás .

Pienso que, por una parte, las emociones mixtas generan conflicto y puede decirse que están en la base de los comportamientos neuróticos. Pero, por otra parte, son las emociones mixtas las que en su ambiguedad y complejidad nos definen como seres humanos imperfectos que somos, y constituyen el vasto repertorio y riqueza de nuestra vida emocional.

> Mientras espero que llegues a retomar nuestro baile, he leído otro capítulo de un interesante libro que se refiere a cómo la expresión de las emociones ha ido cambiando en el transcurso de la historia del teatro. El autor hace paralelos interesantísimos entre los cambios en el pensar científico y los cambios en la forma de actuar.

El actor es justamente interesante como modelo de estudio de las emociones, puesto que su papel es representar arriba del escenario conductas, disposiciones y estados emocionales que existen en la vida real o imaginada. De hecho, cuando me preguntan por qué trabajo con actores, respondo, como ya lo he dicho, que ellos son el mejor modelo experimental para estudiar las emociones.

Y, como ocurre a menudo cuando se revisa la historia de las ideas, me encuentro con planteamientos similares a nuestros modelos efectores en los teóricos y prácticos del teatro ya en el siglo XVIII.

Entonces me viene a la mente lo que dice Bacon sobre lo que es la ciencia:

«*ordenar y clasificar la realidad natural*».

Acepto que no hay nada nuevo bajo el sol: la sangre ha circulado en el cuerpo bombeada por el corazón mucho antes que Harvey «descubriera» la circulación de la sangre.

A menos que aceptemos que des-cubrir no es sino levantar la tapa de la olla, o abrir el puño para ver lo que tenemos dentro. En fin, lo que he hecho con las emociones es poner en lenguaje moderno lo que ya está ahí, sistematizando y objetivizando conocimientos sobre la respiración, que vienen de muy lejos.

Y vuelvo al modelo del actor: cuando el actor quiere entrar en un estado emocional necesario a su personaje, ¿comienza el proceso de transformación desde dentro, desde su imaginaria mental, para luego dejar que ésta haga su efecto en su corporeidad, o es que las simples acciones corporales, asociadas adecuadamente con la emoción deseada, son capaces por sí mismas de provocar la vivencia subjetiva correspondiente?

En otros términos, ¿ el personaje va a tener miedo porque huye o va a huir porque tiene miedo? Y qué es lo realmente importante en términos de transmisión del mensaje emocional, ¿que el actor «sienta» la emoción o que la «exprese» bien, en términos conductuales? Si al fin y al cabo lo que se siente interiormente es algo privado y si bien lo que se siente se puede exteriorizar sutilmente en la vida diaria, ello no es suficiente para que se proyecte al público.

La pregunta con que se enfrenta el actor arriba del escenario es si es necesario que sienta todas las vicisitudes emocionales del personaje como si le ocurrieran realmente, o si es suficiente que «simule» o presente claramente al espectador todos los signos visibles de

la emoción representada. En ello consiste la tan mentada «paradoja del actor».

Hoy en día podemos intentar de responder parcialemente la controversia de los psicólogos de comienzos de siglo que se preguntaban si se corre porque se tiene miedo o si se tiene miedo porque se corre. ¿Es la serpiente que se muerde la cola? Lo más probable es que, a la luz de los conocimientos que tenemos hoy en día de las conexiones neurales, ambas interpretaciones pueden ser posibles.

Quiero terminar estas reflexiones finales recalcando el hecho de que el que está en la acción a menudo se pierde en ella. Es por eso que necesita la reflexión en el «acto del desapego», como tú dices, dando un paso atrás y mirando la acción desde fuera, desde distintos ángulos, a cierta distancia,como en un holograma, para ver lo que la acción está generando o ha generado.

Este reflexionar pueder ser hecho por el propio «actor», si es que éste no se encuentra totalmente perdido, disuelto por así decir, en el quehacer de la acción. O bien, esa reflexión la puede hacer otra persona. Y en este baile esencialmente yo estoy más en la acción, por carácter, por temperamento, y por ser mujer, y tú estás más en la reflexión.

Lo que no quita que mi *Alba Emoting* en su quehacer y consecuencias no me dé siempre mucho que pensar. Sobre todo por la responsabilidad ética de tener en las manos un instrumento tan poderoso que permite, mediante simples acciones físicas concretas, generar y regular emociones básicas.

S122

## *DESPEDIDA*

*El salón de baile comienza a vaciarse. Los músicos guardan sus instrumentos y las visitas se han marchado. Tenemos que interrumpir nuestro baile, aunque nos quedan muchos arabescos por hacer para cerrar el ciclo. Podríamos seguir bailando por siempre jamás...*

*Salgamos al jardín, bajando estas majestuosas escaleras, y contemplemos el rocío sobre los prados, el río y la cordillera, que brillan a lo lejos en la luminosidad de este glorioso amanecer,* ***al Alba de las Emociones****, mientras hablamos en un silencio contemplativo, como dos Moais frente a la eternidad del tiempo.*

*Hemos recorrido juntos un largo camino. Ahora, para despedirnos, Humberto, te invito a compartir conmigo uno de los momentos de Alba Emoting más misteriosos en su simplicidad y que he llamado, por su precisión, "****Step-out****", para ilustrar que se cierra lo que se ha abierto.*

*Hagámoslo el ejercicio juntos, mirando el horizonte:*

*Tres respiraciones profundas
el aire entrando por la nariz
y saliendo suavemente por la boca
*como una ola del mar.*

*Tocarse la cara, con las manos, gentilmente,
barriendo toda expresión,

*dejando el velo de una sonrisa.*

*Moverse en el lugar
sacudiendo brazos y piernas
botando la emoción,

*llevando el cuerpo a su centro.*

Realizar esta secuencia es:

- volver a cero
- volver al comienzo
- retornar al estado neutro,
- tomar distancia,
- estar presente, consciente

En la vida cotidiana, el *step-out* permite evitar la «resaca emocional», como llamo al quedarse pegado en la emoción cuando ya no corresponde.

El procedimiento de *step-out* para el cual tampoco he encontado una buena traducción al castellano es una válvula de seguridad para *Alba Emoting* ya que permite no sólo entrar en las emociones básicas, sino también salirse de ellas a voluntad cuando es necesario con un simple acto físico, sin perder el contacto directo y lúcido con el cotidiano.

Termino con unos versos de Pedro Sándor:

*Nada es más impresionante que dos seres*
*caminando juntos en la inmensidad.*
*Caminar juntos en la inmensidad es como*
*caminar en el aire,*
*pero sólidamente pisando la tierra.*

Y nos vamos caminando con paso firme
hacia tu **epílogo.**

# *EPILOGO*

Hemos llegado al término de nuestro libro en un paso más de nuestro baile, para ahora reflexionar sobre su contenido y nuestro presente humano. ¿Qué hemos hecho? Bailar, conversar, dar vueltas juntos entrelaando lenguaje y emociones al mirar las emociones en el vivir humano mirando nuestro vivir. Hemos hablado y conversado sobre nosotros, y al hacerlo, hemos conversado sobre todos los seres humanos.

Así, hemos reflexionado sobre el emocionar como ocurrir biológico desde la biología del emocionar, y sobre el hacer que trae al vivenciar del presente una emoción u otra en la praxis del respirar. Y hemos hecho todo esto en el presente cultural de un gran dilema que pregunta si los seres humanos estamos o no determinados genéticamente. Dilema que para muchos biólogos parece a veces decidirse a favor del determinismo genético en un pensar que a mi me parece equivocado. Sin duda existe el fenómeno genético como determinante del punto de partida estructural dinámico de cualquier ser vivo en el momento del inicio de su existencia. Pero las transformaciones estructurales que constituyen el vivir del ser vivo surgen como una epigénesis en el entrejuego de esa estructura dinámica inicial y el fluir de sus interacciones en un medio cambiante.

La creencia en el determinismo genético genera angustia y desazón, y nos lleva a vivir sintiéndonos atrapados en un destino inmodificable. Pero, ¿lo estamos? Tú misma, Susana, muestras con tu trabajo en la praxis del *Alba Emoting* que quien desconoce su emocionar puede llegar a conocerlo, y con ello cambiar su

ser. ¿Cómo podría ocurrir eso si el ser de esa persona hubiese estado determinado genéticamente? El crecimiento de todo ser vivo es epigénico. Esto es, tiene lugar, como ya he dicho, a partir de la estructura dinámica inicial del ser vivo que especifica en él un campo de cambios estructurales posibles, en un fluir de cambio estructural continuamente guiado por el curso de las interacciones que el ser vivo vive en el medio en la conservación de su organización y su adaptación en él. No existen genes o estructuras genéticas que determinen desde sí ningún carácter del organismo, pero si se repiten la estructura inicial, y el curso de las interacciones en un medio que se repite, el curso de la epigénesis se repite, y un observador puede hablar como si hubiese habido determinismo genético. **Es por esto que podemos afirmar que los seres humanos y ningún ser vivo está determinado genéticamente, y es por esto que podemos afirmar que los seres humanos *no* estamos atrapado en un destino de curso inexorable.** Pero, ¿cuál es nuestra libertad? ¿cuál es su fuente? Nuestras reflexiónes en este libro sobre el emocionar deberían ayudarnos a ver y entender esa libertad y su origen.

Las emociones son dominios de acciones, **he dicho yo**, y se viven y modulan desde el respirar, **has dicho tú**. Y la razón y el razonar, ¿qué son?, ¿dónde tienen lugar?

El razonar pertenece al operar en el lenguaje y en el lenguajear con abstracciones de las coherencias experienciales que un observador distingue en cada dominio de hacer, y tiene distintas formas según el dominio de coherencias experienciales del hacer en que se vive el lenguajear de un razonar particular. El hacer puede pertenecer al ámbito de la manipulación o de la

reflexión, el mismo razonar es un hacer, lo que para el razonar es igual pues cada dominio de hacer queda definido por las coherencias operacionales que lo constituyen. El razonar opera con las coherencias del hacer, mientras que el emocionar tiene que ver con el dominio relacional en que se vive el hacer. Por esto el razonar opera con las coherencias del vivir que se vive en cada instante, en tanto que el emocionar tiene que ver con el dominio del vivir que se vive momento a momento en el fluir relacional del vivir.

En el vivir como acaecer epigénico (o, lo que es lo mismo, como acaecer histórico) ser vivo y circunstancia cambian juntos, y es el continuo entrejuego de la circunstancia y la estructura del ser vivo en cada instante lo que da a cada instante su carácter y contenido como dominio de coherencias del hacer. La presencia de la historia humana está en la complejidad estructural de un presente en continuo cambio, en circunstancias que el presente surge de la historia como un continuo vivir en el presente. La razón opera en las coherencias del hacer en cualquier dominio según las coherencias del presente, la emoción, también como parte del presente que ha surgido en la historia, determina el dominio relacional en que ocurre en cada instante el hacer.

El emocionar guía el hacer del vivir, no la razón. El emocionar determina el espacio relacional que se vive en cada instante, y al hacerlo determina lo que se puede y lo que no se puede hacer en ese instante: lo que se puede manipular o no se puede manipular, lo que se puede y no se puede pensar, qué argumentos racionales se pueden aceptar y qué argumentos racionales no se aceptarán en ningún caso. Al mismo tiem-

po, el fluir del hacer en general, y el razonar en particular como un modo de hacer, cambian el emocionar, de modo que emocionar y razonar, o hacer en general, se modulan recíprocamente de manera recursiva en un curso guiado por el vivir que surge en el encuentro con un medio que emerge con el vivir. En estas circunstancias, el emocionar y el fluir del emocionar, así como los espacios racionales, y de haceres en general, que se viven, surgen en el vivir y en el convivir, y cambian el curso de la epigénesis del vivir.

En este cambio recursivo de la epigénesis que continuamente ocurre en el vivir, la reflexión, como una operación en la emoción que suelta la certidumbre y usa la razón para mirar el presente que se vive, tiene un papel central porque subordina el devenir del vivir al emocionar, a lo que pasa con nuestras emociones al mirar las circunstancias que vivimos. En la mirada reflexiva al ver nuestro vivir, nos abrimos a actuar según nuestras preferencias, gustos y deseos, y ponemos nuestro devenir en un curso epigénico que puede ser plenamente consciente, definido por nuestros deseo, preferencias y gustos. **En la reflexión, el curso de nuestro devenir epigénico se subordina a nuestro arbitrio.**

Pero en este juego del devenir epigénico, las posibilidades para nuestro arbitrio no son infinitas. Es lo que tú muestras de alguna manera con tu trabajo sobre el respirar de las emociones. Nuestras posibilidades epigénicas dependen en cada instante de nuestra estructura en ese instante y de cómo lo vivimos, y nuestra estructura en cada instante y cómo lo vivimos depende de cómo hemos vivido sin estar determinados genéticamente en el curso de nuestro vivir. Nuestro baile, en este libro, es un bailar en torno al reconocer

que tenemos que aprender nuestro emocionar, tanto como nuestro hacer, a partir de nuestro ser seres humanos como seres biológicos que se hacen a sí mismos en la convivencia con otros seres humanos.

Como seres humanos somos seres amorosos, **Homo sapiens amans,** que pueden cultivar la agresión y quedar atrapados en ella como **Homo sapiens aggressans o como Homo sapiens tecnicus**, sí, pero que se enferman cuando se les niega el vivir en el amor, y buscan el amor como la primera y última fuente de su salud fisiológica y psíquica. Ese es el fundamento existencial de nuestra angustia y desazón al vivir en una cultura que cultiva la agresión y progresivamente nos ciega ante el amor como la emoción que en la convivencia humana nos ha hecho y nos hace humanos. Pero es esa misma angustia y desazón lo que nos abre la posibilidad de salir de esa cultura en la reflexión al no estar determinados genéticamente.

Tu praxis con el respirar de las emociones en el entrenamiento de actores o en la terapia, amplía la conciencia del emocionar o ayuda a que éste surja en esta cultura, que al pretender que el vivir humano debe ser ante todo racional, niega el emocionar que nos constituye. Dicho de otra manera, y es casi curioso que así sea, la praxis del respirar de las emociones con la que fundas tu método *Alba Emoting*, muestra el doble carácter fisiológico y aprendido del emocionar que es la base de nuestra posibilidad de no quedarnos atrapados en la cultura de la agresión. Podemos usar la respiración para tener conciencia de nuestro emocionar, pero la conciencia de nuestro emocionar la vivimos en la relación. Al aprender a mirar nuestro emocionar, sin importar la práctica que usemos para ello, soltamos

nuestra certidumbre, y sin darnos cuenta damos el paso fundamental en el camino de la reflexión liberadora que nos permite poner el amor como la emoción que está en la base de todo nuestro hacer.

Vivimos un momento histórico en el que en gran medida se ha perdido el sentido social de la vida como un aspecto íntimo del vivir individual en un desmesurado énfasis en lo tecnológico y mercantil. En otros momentos de la historia, y en otras culturas, nuestros niños crecían con un sentido espiritual de su conección con el mundo que vivían. Como hemos perdido ese sentido íntimo, buscamos un sentido externo en la técnica, el control del otro, o el control del mundo bajo distintas formas filosóficas, religiosas o políticas. En este proceso hemos desvalorizado nuestras emociones y las desconocemos o las negamos, perdiendo conciencia de ellas y volviéndonos ciegos ante los fundamentos de nuestro ser. Así buscamos una justificación racional para todo nuestro quehacer, y no vemos que el fundamento de todo lo que hacemos es emocional y está en nuetras preferencias, deseos, gustos, ambiciones, miedos, envidias ... y que usamos la razón para justificar u ocultar nuestras emociones. Tenemos miedo a ser conscientes de ellas, y no vemos que lo que nos mueve son siempre motivos, no razones. Pero esto puede cambiar si aceptamos mirarnos en nuestro emocionar sabiendo que sólo al ser conscientes de él podemos ser responsables de nuestro quehacer.

Pero, ¿queremos el emocionar del **Homo sapiens amans**? ¿Queremos que nuestros hijos e hijas crezcan como sere amorosos? Yo a veces pienso que no. Querer es poder, se suele decir como un adagio inspirador. Yo diría que querer es hacer lo que se quiere, o lo que

lleva a lo que se quiere, y que si no hacemos lo que decimos querer, es porque queremos otra cosa que es la que hacemos y no queremos reconocerlo. Decimos a nuestros hijos e hijas que queremos que aprendan a colaborar, y los empujamos a vivir en la competencia cuando la competencia es la negación de la colaboración. ¿Qué queremos que surja de su vivir?, ¿un mundo de colaboración o un mundo de competencia? Decimos que debemos enseñar valores a nuestros hijos e hijas y les hablamos de honestidad y mutuo respeto, pero creamos cotidianamente un mundo adulto sin honestidad en el corazón y sin respeto por nosotros mismos ni por los otros seres humanos y no humanos con quienes convivimos. ¿Qué mundo queremos que nuestros hijos vivan?, ¿un mundo de honestidad o un mundo de engaño? **Todos los así llamados valores (honestidad, respeto por sí mismo y por el otro, sinceridad, colaboración, valor, ... etc.) que decimos son fundamentales en la convivencia social humana pertenecen al dominio del amor, ¿los queremos o queremos su negación?** Este es el dilema que vivimos, y como todo dilema pertenece al emocionar, no a la razón. El devenir humano en el mundo tecnológico, mercantil, y de libre empresa, que decimos es nuestro futuro, depende y dependerá, como siempre ha sido y será en la historia humana, de nuestros deseos. ¿Queremos los quereres del **Homo sapiens amans** o queremos los quereres del **Homo sapiens aggressans**?

Estética, espiritualidad y ética, dependen del amor, del estar dispuestos a crear un mundo social, un mundo de convivencia fundado en el respeto por sí mismo y por el otro, un mundo de mutuo respeto, un mundo en el que uno y el otro somos visibles en nuestra legiti-

midad precisamente porque no tenemos que justificar nuestra existencia. Es sólo el ser amorosos lo que nos permite y nos permitirá ver y escoger en nuestro vivir el vivir del **Homo sapiens amans.**

Se es y se llega a ser **Homo sapiens amans** en el vivir humano viviendo como **Homo sapiens amans.** Así de simple, se podría decir, como un fenómeno cuántico, todo o nada.

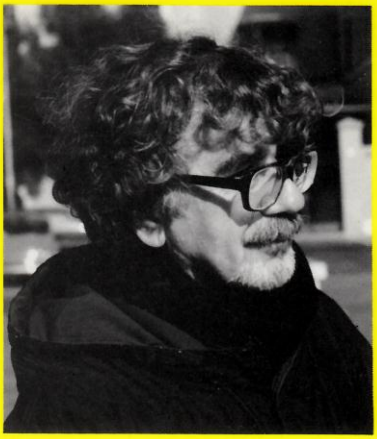
S124

*FIN*

Vivido
y
bailado
en
Cachagua,
Tunquén y
Santiago,

CHILE ,
Otoño 1996

*Y seguiremos bailando inmersos en la vorágine de la crisis del mundo moderno, sin perder el paso, entrelazando lenguaje y emoción en el ritual de la vida, tratanto de magnificar el sentido de la dimensión perdida de lo humano.*



**Humberto Maturana** es biólogo. Profesor en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Chile. Se doctoró por la Universidad de Harvard después de haber estudiado medicina en la Universidad de Chile y biología en Inglaterra y Estados Unidos.

Es autor de numerosos ensayos y libros, entre los que destacan: *El árbol del conocimiento*, en coautoría con F. Varela (Ed. Universitaria); y los libros publicados en Dolmen Ediciones: *Emociones y lenguaje en Educación y Política; El Sentido de lo Humano; Violencia en sus diferentes ámbitos*, en coautoría; *Formación Humana y Capacitación*, con la colaboración de Sima Nisis y se encuentra en prensa por la misma editorial: *La Objetividad. Argumento para obligar.*

Además de sus investigaciones y trabajos biológicos, Maturana se ha interesado por la organización del sistema social. En este, su último libro, Maturana nos dice que nuestro emocionar surge en nuestro fluir fisiológico en la relación y se puede evocar desde la modulación de la corporalidad, particularmente desde la modulación de los ritmos respiratorios.

*Fotografía: Daniela Miller*
*Gentileza Revista CARAS*

**Susana Bloch** es psicóloga, Directora de Investigaciones del CNRS* (Centro Nacional de Investigación Científica de Francia), en el Instituto de Neurociencias de la Universidad Pierre et Marie Curie, en París. Es autora de numerosas publicaciones científicas en diversos temas tales como las relaciones entre cerebro y conducta, los mecanismos de la percepción visual y la psicofisiología de las emociones humanas. Descubre junto a otros investigadores del departamento de Fisiología (Universidad de Chile), *la relación única que existe entre un modo particular de respirar y una emoción básica.* Crea *Alba Emoting®*, un método original que enseña a generar y modular emociones básicas —*alegría, tristeza, miedo, rabia, amor erótico* y *ternura*— mediante la reproducción voluntaria de *patrones respiratorio-posturo-faciales*, que son universales y aculturales. El método tiene aplicación práctica en muchos ámbitos, en particular, en el trabajo del actor, en la psicoterapia y en la educación.

*Misión académica en la Universidad de Chile, 1994-1996

Las emociones fluyen continuamente, impregnando nuestro vivir, determinando todas nuestras acciones y conductas, incluso nuestro razonar.

***Así como el viento arrastra las nubes***, una respiración específica produce una emoción básica específica : *alegría, tristeza, rabia, miedo, erotismo, ternura.*

Sobre estos temas, dos científicos, amigos de toda una vida, conversan libremente.

*

Las emociones se viven como dominios de conductas relacionales y constituyen el fundamento de todo nuestro quehacer. No sólo eso. Todo razonar ocurre como un constructo coherente a partir de ciertas premisas o puntos de partida que se aceptan *a priori* desde la emoción que se vive en el instante del razonar. Esto es, las emociones no constituyen interferencias con nuestro ser racional, sino que le dan a nuestro razonar sentido y significado relacional. Pero como fenómenos de nuestro ser biológico, nuestro emocionar surge en nuestro fluir fisiológico en la relación, y se puede evocar desde la modulación de la corporalidad, particularmente desde la modulación de los ritmos respiratorios. Tal evocación permite darse cuenta del propio emocionar, e inspirar, en el espectador, cierta emoción, como ocurre en la representación teatral.

En este libro, Susana Bloch A. y Humberto Maturana R. conversan sobre el emocionar y su evocación desde el respirar.

**DOLMEN EDICIONES**

9 789562 012881